

Q. D. B. V.

ARTEM GYMNASTICAM
NOVAM 7.

GRATIOSISSIMI MEDICORVM IN IVLIA CAROLINA
ORDINIS CONSENSV

P R A E S I D E

VIRO MAGNIFICO EXCELLENTISSIMO EXPERIENTISSIMO

D O M I N O

D. LAVRENTIO HEISTERO

SEREN. DVC. BRVNSVIC. ET LVN. A CONSILIIS AVLICIS ET ARCHIATRO
PRAXEOS CHIRVURGIAE ET BOTANICES PROF. PVBL. ACADEMIAE SENIORE
ACADEMIARVM SCIENT. CAESAREAE ADIVNCTO REGIA-
RVMQ. LONDINENSIS ET BEROLINENSIS
SODALE

PATRONO SVO MVLTIS NOMINIBVS DEVENERANDO

PRO GRADV DOCTORIS

SVMMISQVE IN MEDICINA HONORIBVS ET OMNIBVS
PRIVILEGIIS MAIORVM MORE RITE
CONSEQVENDIS

PVBlico ERVDITORVM EXAMINI

SVBICIET

A V T O R

FRIDERICVS BOERNER

LIPSIENSIS.

HELMSTADII D. MAII A. MDCCXLVIII.

TYPIS PAVLI DIETERICI SCHNORRII
ACAD. TYPOGR.

ARTEM GYMNASIUM
NOVAM

GRATIOSISSIMI MEDICORUM IN ITALIA CAROLINA
ORDINIS CONSENSU

FRASE

ALIO MAGNifico EXCELSISSIMO ENTITISSIMO

DOMINO

D. LAURENTIO FETTERO

PRIMO MEDICO IN HOC AROGANTISSIMO
GRATIOSISSIMI MEDICORUM IN ITALIA CAROLINA
ORDINIS CONSENSU
RANGE LONDISIS ET SIBILIANIS
SODALIS

PATRONO PRO MONTI NOMINIBUS DIVERSE

PRO GRADU DOCTORIS

SVAN. G. IN MEDICINA HONORIBUS ET OMNIBUS

ILLUSTRISSIMIS MAIORVM MONTI RITE

CONSERVANDIS

EXCELLENTE RECTORVM EXAMINIS

SVANITIS

AVTOR

FRIDERICVS BORNER

LIBRARIUS

H. M. STADT C. M. A. A. M. O. C. A. M. A.

TYRIS TAVLI DITTOGI SCHOLARII

ACAD. TYRIS

VIRO

SVMME VENERABILI ATQVE MAGNIFICO

DOMINO

CHRISTIANO FRIDERICO

BOERNERO

SANCTAE THEOLOGIAE DOCTORI EIVSDEMQUE PROF. IN ACADEMIA

LIPSIENSI PRIMARIO ECCLESIAE CATHEDRALIS MISENENSIS CANO-

NICO CVSTODI CONSISTORII LIPSIENSIS ASSESSORI

ACADEMIAE DECEM-VIRO ET SENIORI

CAET.

PATRI SVO

PIO OPTIMO INDVLGENTI

OMNIQVE OBSERVANTIAE ET OBSEQVII

CVLTV AETERNVM DEVENERANDO

PRO

PRO
SUMMIS INNUMERISQUE BENEFICIIS
IN SE
TUM ALENDUM TUM ERVDIENDUM
COLLATIS
DEVINCTISSIMAS EX DEBITO PERSOLVENS
GRATIAS
VITAM SIMVL LONGAEVAM
SENECTVTEM VEGETAM ET TRANQVILLAM
VIRES ANIMI ET CORPORIS
INCOLVMES
ANIMI AFFECTV ARDENTISSIMO SINCERRIMOQVE
PRECATVS
SPECIMEN HOC SVVM INAVGVRALE
GRATA DEVOTAQVE MENTE
CONSECRAT

OBSEQUENTISSIMVS FILIVS
FRIDERICVS BOERNER.



DISSERTATIO INAUGURALIS
DE
ARTE GYMNASICA NOVA.

I.

EA est proh dolor! immortalitate
exuta, naturae humanae indoles
atque conditio, ut non animus
solum, verum & corpus nativo
suo nitore orbatum variisque ob-
noxium sit infirmitatibus. Quam-
quam enim CRISPVS ille romanorum, cuius brevi-
tate quid eruditius quid venustius? alia nobis per-
suadere studet, falso, dum inquit, quaeritur de natu-
ra sua

*ra sua genus humanum, quod imbecille atque æui brevis; (a) longe tamen aliud, qui circa nos quotidie contingunt casus, credere iubent. Ex multis vero aliis, quibus corpus nostrum, quod notatu dignissimum mihi quidem semper visum fuit, prae animantibus brutis scaterere videtur mortis iraeque diuinæ signis; hoc praecipua quadam ratione eminet, quod, quemadmodum, si alterna requie caret, non durable est, sed macie extabescit, tandemque frangitur & opprimitur: ita etiam pari ratione, si sub otio atque exercitiorum defectu superflui in illo humores accumuluntur, robore suo atque firmitate priuatur, aquarum instar, quae, nisi moueantur, putrescunt. Comprobant hoc non ipsae solum paginae sacrae, utpote quae expressis nos docent verbis, *qui in sudore vultus vescamur pane nostro*, (b) hoc est, ut laboremus & edamus, *quique si sani manere malimus, moveamur*. (c) Comprobant etiam effata veterum, quibus teste EPICCHARMO SICULO (d) *μοχθεῖν ἀνάγκη τὸς θέλοντας εὐτυχεῖν καὶ ὑγιαίνειν*, quibus docemur inquam, *qui comedit, sanum esse non posse, nisi laboret*,
viti*

(a) SALLUSTIUS Lib. de bello Jugurthino statim ab initio Lugd. Batav. c. not. Var. 1659. edit. p. 190.

(b) GENES. III, 19. Lege quoque FR. HOFFMANNI Disp. de diaetetica Scripturae S. medicina inserta Ei. Opusc. arg. var. Halae 1739. 4. p. 35. sqq. Commentarii vero instar in hunc locum legi merentur, quae doctissimus Anglus GEORG. CHEYNAEVS disserit in pererudito libello; *An Essay of Health and long Life* Lond. 1725. 8. Cap. IV. edit. germ. quae prodiit nuper sub titulo *Gründlicher Unterricht zur Gesundheit und langen Leben*. Frf. 1744. 8. p. 156.

(c) SYRACID. XXXII, 27.

(d) Vid. 10. STOBÆI *opus sentent.* Serm. XXIX. p. 198.

vti ex eo effato manifestum est. Ita enim inquit artis nostrae parens: ὑπεναντίας μὲν γὰρ ἀλλήλοισιν ἔχει τὰς δυνάμεις σιτᾶ καὶ πόνοι· Συμφέρονται δὲ πῶς ἀλλήλα ἀλλήλοισι πρὸς ὑγίην. Πόντοι μὲν γὰρ πεφύκασιν ἀναλῶσαι τὰ ὑπάρχοντα· σιτῆς δὲ καὶ ποτᾶ ἐκπληρῶσαι τὰ κενώθεντα. (e) Consentit quilibet, cui naturae humanae figura atque perfectio cognita est, *hominem ad laborem variumque perficiendum opus esse natum*, vt aues ad volatum, pisces ad natatum, ferae ad cursum, immo & ipsae plantae, quae quippe ventis se exerceri gaudent, ad sese agendas.

II.

Meditanti igitur mihi de exhibendo qualiumcunque meorum in arte medica profectuum specimine, *Instituti ratio.* eoque quod loqui amamus inaugurali, cum tam *necessarios ad bonam valetudinem deprehenderim corporis motus*; haud perperam me facturum, neque publicae disquisitioni incongruum, neque etiam solemni huic diei indignum fore putaui, *si in motus hos nostra aetate consuetos inquirerem & explorarem*, non modo quantum nostri mores cum moribus maiorum congruant; verum etiam quos quantosque *inde expectare queamus usus*. Cum vero nimis vastus eorum sit campus, ad eumque omnem ementendum maiores nostris vires longiusque temporis spatium postulentur, hoc quidem specimine inaugurali periculum modo facere, *Tuamque, si Lector Beneuole*, iniuero gratiam, viam mihi sternere animus est, *prodromo quasi vberiori horum explicationi.* Dixi

(e) Lib. I. de *Diaeta* edit. von der Linden. p. 181.

Dixi vero eos *artem gymnasticam nouam*, quam dici liceat voce ab HIERONYMO MERCVRIALI sumpta. Hic enim non indiligens harum deliciarum explorator neque ineligans, *artem gymnasticam veterum* seu exercitia corporis, *quibus veteres vti fuere*, eorumque ad sanitatem praeclare exposuit vsum & ab obliuione atque interitu vindicauit; (f) ego vero pro virium tenuitate *nostros potissimum exercendi & ludendi modos* ad variam corporis valetudinem, variumque accommodare robur studebo, antiquos tamen simul non transiturus silentio.

III.

Vsus diaeteticus.

Tot vero tantaque sunt, quae ex recto eorum vfu ad prosperam valetudinem flumina tanquam permanant commoda atque incrementa, vt optimis & praestantissimis saepe etiam medicamentis cariora ea, iure suo atque merito censeat, optimumque dicat sanitatis praesidium fide dignissimum hac in re ar-

(f) Commentarius hic omni liberali doctrina abundans, inscriptus est: HIER. MERCVRIALIS, Foroliuiensis, *de arte Gymnastica veterum* Libri VI. in quibus exercitationum omnium vetustarum genera, loca, modi, facultates, & quicquid denique ad corporis humani exercitationes pertinet, diligenter explicantur. Amstelod. 1672. 4. De hoc Magni illius HERM. CONRINGII, aeterni Academiae huius Iul. Carol. ornamenti, autorum medicorum sincerissimi celeberrimique aestimatoris verba audiuisse operae pretium est. Ita vero in *Introd. in Medic. vnivers.* Halae 1726. p. 413. iudicat: Juuenem Mercuriale, hunc librum, ita tamen conscripisse, vt vel vnico illo aeternam nominis gloriam sibi comparauerit. Praestitit enim se, dicere pergit, doctissimum Philologum Philosophum, Medicum.

arbiter, FRIDERICVS HOFFMANNVS, (g) & ante eum iam olim eiusdem sententiae fuerit AVICENNA, inquit: *Si homines tempore debito exercitiis atque labore uterentur, carere possent multis medicis atque medicamentis.* (h) Consideremus enim vitam & sanitatem omnem motu mutuo solidarum & fluidarum corporis niti partium, sal. guinemque in convenienti motu, temperie ac mensura bene constitutum, omnium virium ac motuum in corpore nostro fontem esse atque originem: extra omnem dubitationem positam esse hanc veritatem, facile videbimus. Quapropter etiam hoc non probe solum *athletae intellexisse videntur*, qui propter continuam corporis exercitationem, humores ad debitum instigarunt motum intusque conceptas impuritates per emunctoria corporis excusserunt, ut nulli in eis morbi radices agere & succrescere potuerint: verum & isti satis superque comprobant, *suisque exemplis stabiliunt*, qui in agris vitam degunt laboribusque eam & variis exercitiis tolerant, voluptates vero & otium

B

um

(g) disp. de motu optima corporis medicina. Resp. Otto Halae 1701 rec. diff. Phys. Med. sel. curios. Tom. I. Lugd. Bat. 1708. 8. & Medic. Rational. System. opere auro cedroque digno Tom. I. p. 396. cf. I. C. HELVETII. disp. est ne motus praecipua sanitatis corporis medicina? Paris. 1741. N. ANDRY an praecipua valetudinis tutela exercitatio? ib. 1741. I. A. FISCHERI disp. de motu veluti magno ad longaeuitatem acquirendam medio. Erf. 1723. & prae aliis Illustr. PRAESIDIS Compend. Institut. Med. Helmst. 1745. 4. p. 61. & 67. EIVSDEMQUE Comp. Med. Praet. Amsteld. 1743. 8. Cap. I. p. 5. sqq.

(h) Lib. I. Fen. Cap. I.

um, quibus magna pars perit, regunt & coercent. (i) Omnium vero exercitationum illud commune est, ut aer, qui nos circumdat agitetur, animanti vero caloris incrementum ex illis excitetur. Qualicunque enim ratione eae instituantur, impetratur ex eis partium omnium robur atque firmamentum, solidarum speciatim eximia pene agilitas atque flexitas, dum fibrae musculosae atque nerueae non naturalem sui solum accipiant tensionem, verum & a rigiditate praecauentur & inquinamentis purgantur. Dum vero solidarum augetur partium motus, humor permanans arterias venasque valentius quassatur, incalescit, attenuatur, fibrae multum roborantur, sensuum omnium munera alacrius obeuntur, liberior fit aeris inspiratio atque exspiratio, omnesque vegetius succedunt excretiones. Quin partes etiam nutritioni inferuientes alimenta melius concoquant, assimilent eorumque residuum citius eliminant. Cum enim quatuor potissimum actiones sint, quibus perficitur nutritio, appetitus videlicet non solum cibi verum & illius concoctio, utque per corpus distribuatur & excrementa siue ventrem, siue renes, siue cutim spectent, excernantur; omnes exercitationum beneficio deprehendes perfectiores redditas, quam sine eis. Per corporis enim dissolutionem excitant eae appetentiam, per caloris incrementum concoctionem alimentorum perficiunt, venas denique dilatando corporisque meatus aperiendo, ut iam monui alimenta etiam

(i) vi^l. B. AVG. QVIR. RIVINVS disp. de vita agrestis sanitate, quam potissimum ex frequenti motu corporis deducit.

iam distribuunt & excrementorum euacuationem promouent. Praecidam paucis: *omnis exercitatio rite instituta, sanitati omnimode inseruit, adolescentiam reddit longiorem, senectutem depellit, vires collapsas erigit & tam corpori ex asse conciliat vigorem, quam etiam mentem ipsam ad occultarum & mirabilium rerum cognitionem alacriorem reddit acutiorremque, quare recte affirmat SENECA: quod eorum animus, qui in aperto ambulant aere, sese attollat.* (k) Cum econtrario nihil magis sanitati sit aduersum, quam diuturna quies & segnitates. Hac enim totum genus neruosum torporem quendam induit; plethora, s. sanguinis nimia abundantia generatur, (l) cruor vitalis non rite ad extremos & minimos articularum progreditur ramulos; sed nascuntur inde obstructions & humor ab infarciante materia interclusus ab eiusdem compedibus sese expedire nequit. Hac calor natiuus sepelitur, in ventriculo multae generantur cruditates, humorum lentorum aggeritur apparatus, morborumque varii inde generis praesertim vero grauium ac chronicarum passionum, podagrae, tympanitis, calculorum, (m) mali hypochond-

B 2

chon-

(k) Lib. I. de *Tranquillitate*. p. m. 56.

(l) Vide quem supra citaui, Illustr. PRAESIDEM, in *Compendio Medic. Pract.* Cap. I.

(m) Vide TH. SYDENHAM, tr. de *Podagra* insert. *Opusc. Vniu.* iunctim editis Lips. 1695. 8. inquit: „*Podagrici & ex eo renum calculo quam plurimi affliguntur, quod parum se moueant, & diu supini recumbant.*„ Conf. etiam AD. BRENDELII disp. de *Lapidicina Microcormica*. Viteb. 1711.

chondriaci, scorbuti, cachexiae, hydropis, febrium aliorumque foecundo prouentu malorum sparguntur semina.

IV.

Artis
gymnasti-
cae vete-
ris facies.

Tot igitur cum inuenias *exercitiorum corporis commoda*:

Littora quot conchas, quot amoena rosaria flores;

Quotque soporiferum grana papauer habet:(n)

desine mirari, si *magnae* videas ea *semper* fuisse *exi-
stimationis*, antiquis quamquam temporibus potius,
atque nostris. Veteres enim iam peritiam callebant,
qua corpora exercere, praesentem sanitatem tueri,
laesam vero restituere atque *corpori debitum robur*
& *εὐεξίαν* conciliare studebant, quaeque *ars* dicta fuit
gymnastica. Hinc ante HOMERII iam tempora variis
ludis homines sese exercuisse ipse HOMERVS testis
est, (o) inquit:

Λαοὶ δὲ παρὰ ῥηγμῖνι θαλάσσης
δίσκῳσι τέρποντο, καὶ αἰγανέῃσιν ἵεντες,
τόξοισιν θ'.

quin tantae *gymnastica* haec fuit dignitatis, vt eadem
ratione qua reliqui ludi in cultum Deorum adornata
fuerit. Nomen sortita est ἀπὸ τῆς γυμνότητος, siue a-
thletarum nuditate, vtpote qui apud Graecos, apud
quos natam eam esse atque cultam potissimum acce-
pimus, corporibus prorsus denudatis & ab initio
quidem adeo, vt nullam pudoris haberent rationem,
in aedificiis publicis, quae *Gymnasia* inde dicta fue-
runt,

(n) OVIDIVS Trist. V, 2.

(o) Iliad. B. v. 774. sqq. edit. Camer. Bas. 1551. 4. p. 54.

runt, de praemio dimicabant. Testes huius rei sunt, praeter laudatum illum literatissimum quondam medicum *Hieronimum Mercurialem* Foroliuiensem, qui praeclare eum secutus est, Vir laude mea maior, de re literaria atque medica scriptis & doctrina eximie promeritus, praemiaturo nobis fato exeunte superiori anno ereptus IO. ZACHARIAS PLATNERVS, in Academia Lipsiensi nuper Therapiae Professor Ordinarius, peculiari dissertatione, qua munus Professoris Physiologiae Medicae olim auspicatus est, (p) aliisque plures. (q)

Quamuis autem ab initio, *quam diu tenui homines atque simplici victu contenti epulas ignorabant lautas oleribusque famem & sitim sustentarunt aqua*, quod mortales fecisse primis illis temporibus, memoriae proditum est, (r) non statim pro sanitatis sola cura inuenta esse videatur atque exculsa ars ea: postero tamen die, *cum corpora luxurie debilitare & variis*
 B 3 gulae

(p) Progr. de arte Gymnastica veterum. Lips. 1724. 4.

(q) Huc referendi veniunt: LAVR. IOVBERTVS de Gymnasticis & balneis apud antiquos in Opp. iunctim editis. Tom. II. p. 197. MARSILII CAGNATI de sanitate tuenda Lib. II. Patavii. 1705. FRANCISC. FULLERVS de gymnastica medica Lond. 1707. IO. HENR. SCHVLZE disp. inaug. de Athletis veterum eorumque diaeta & habitu, Praef. FR. HOFFMANNO habita Halae 1717. &c.

(r) His enim temporibus nec tot morbis quidem homines fuisse conflictatos, nec eorum quidem innotuisse nomina, testantur antiqua historiarum monumenta, siquidem, vt PLATO tradit de republica L. III. destillationes, quae graece vocantur καταρροί, quibusque hodie nihil est frequentius, ad Socratis usque tempora penitus incognitae fuerunt.

gulae ventrisque voluptatibus frangere ceperint mortales, cum non ad debellendam famem corpusque nutriendum, sed gulam potius irritandam cibis vterentur, quin *praemia*, iis, qui *nouum aliquod voluptatis & luxuriae inuenissent genus*, posuerint, quod XERXEM Regem fecisse tradunt, *multaque fercula*, ex SENECAE effato, *multos produxissent morbos*, (s) sicque intemperantia, bene monente BARTHOLOMAEO de MOOR, (t) facta esset *medicorum nutrix*: fuerunt, qui non solum ad sanitatem tuendam, verum & *contra imminentes morbos multum haec exercitia corporis conferre* omnesque hinc medicinae partes explere probe perspiciebant, eaque ad sanitatem componebant cordatissimi mortales, quorum Dux atque Autor HERODICVS SELYMBRIVS Paedotriba siue Gymnasio praefectus esse fertur, qui quippe, cum ipse natura & valetudine imbecillior factus esset longoque morbo pene intabuisset, *exercitiorum vero beneficio*, ad longam teste PLATONE (u) *peruenerit aetatem*, de ea arti salutari accommodanda cogitauit. Sed cum ultra naturae humanae mensuram studia haec commendauisse visus sit HERODICVS (x) non immerito eum a multis etiam viris doctis ideo culpatum

(s) *Epist. XCV.*

(t) *Cogitat. de Instaurat. med. Lib. III.*

(u) *Polit. III. p. in. 399. Cf. B. IO. HENR. SCHVLZII disp. de seruerum medicorum apud Graecos & Romanos conditione. Hal. 1733.*

(x) Idem PLATO in *Phaedro* p. 277. de eo refert, Athenis eum Megeras, (quae viginti mille passus Athenis aberant) ambulando progressum & quamprimum ad muros peruenerit, sit fides penes Autorem, reuerti solitum fuisse.

patum videmus. (y) An vero HERODICVS hic ille fuerit PRODICVS, cuius mentionem facit HIPPOCRATES, (z) qui *febre laborantes nimia exercitatione occidebat*, vt doctissimus arbitratur Gallus DAN. CLERICVS, (a) ni fallor, adhuc sub iudice lis est. Interim tamen non defuerunt magni quoque nominis *medici* inter veteres pariter atque recentiores, qui *haec corporis exercitia valde commendarunt* & in ornanda amplificandaque Gymnastica Medica nullis pepercerunt laboribus & aduersus varii generis valetudines medendi viam non tam a medicamentorum compositionibus, quam ab exercitacionis victusque ratione traxerint. (b) Ipse immortalis

(y) Vid. DAN. le CLERCK *l' Histoire de la Medecine*, Livre I. Chap. VIII. p. 109. Livre IV. Chap. II. p. 159. edit. nouvelle Gottl. Stollens *Anleitung zur Historie der Medic. Gelahrth.* p. 866. sq.

(z) *Epidem.* Libr. VI. Sect. III. p. 805. edit. Linden.

(a) l. c. p. 259. quamuis enim doctissimi huius elegantissimique monumentorum medicorum exploratoris lubentissime assentiar sententiae ΠΡΟΔΙΚΟΝ & ἩΠΟΔΙΚΟΝ facillime ex negligentia scriptorum librariorum, το Η. nempe in το Π. mutari posse, id tamen hoc in loco Hippocratis factum esse non facile concesserim. Hic enim, cuius meminit Hippocr. priore illo longe fuit iunior, frater Georgiae Leontini & Hippocratis discipulus, qui Galeno teste, lib. II. *de diff. febr.* commentarium scripsit *de natura pueri* de quo vid. IO. HENR. SHVLZII *Hist. Med.* p. 332. & Exper. D. D. C. F. HVNDERTMARCK *disp. de usu frictionum & unction.* Lips. 1740. Illo vero SELYMBRIO praeceptore vsus est Hippocrates, teste CLERICO l. c. *Livre III. c. 1. p. 113.* & IO. ALBERTO FABRICIO, seculi nostri phoenice *Bibl. Graeca Tom. I. p. m. 796.*

(b) Vid. B. IO. ZACH. PLATNERI elegantiss. *disp. de negotiosa actione propter valetudinem circumcidenda.* Lips. 1744.

talis famae senex, Cous noster, variis in locis praeclare hac opera perfunctus est (c) & qui huius probatissimi autoris vestigiis cum laude insistit CORNELIVS CELSVS, omni modo eorum vsum comprobatur. *Sanum*, dum inquit, oportet *varium* habere vitae genus, modo ruri esse, modo in urbe, saepiusque in agro, nauigare, venari, quiescere interdum, sed frequenter se exercere; siquidem ignavia corpus bebetat, labor firmat; illa maturam senectutem, hic longam adolescentiam reddit (d) vt COELIVM AVRELIANVM insignem illum methodicae sectae principem aliosque taceam.

V.

*Vera exercitatio-
num corporis in-
doles.*

Non itaque heri aut nudius tertius, verum iam dudum exercitia haec aestimata fuerunt. Omnia vero ita debent esse comparata, vt in puro, temperato liberoque instituantur aere, vtque sint moderata, cum alterna, quiete interposita. Moderatio enim cunctis in rebus corporis nostri naturae amicissima est, omne autem nimium ei inimicum. Omnis qui secundum naturam est motus, initio itaque suo tardior ac debilior, in progressu vero celerior paulo expeditiorque

(c) Vid. *de Diaeta* Lib. II. nimium vero in eis nequaquam se probauisse perspicue docet *Sectione I. Aph. 3.* in quem commentarii instar commendandus est PETRI HOFFWENII *Athleta Hippocraticus Aph. III. Sect. I. descriptus* pro Gradu Doct. Lugd. Bat. 1660. exhibitus.

(d) Libr. I. Cap. I. edit. van der Linden Lugd. Bat. 1665. 12.

que existit. (e) Nam etsi cum B. HOFFMANNO motum optimum corporis praesidium optimamque dicere haud dubitem medicinam; idem tamen, multifariam etiam perniciem minatur, si excedatur modus, corpusque satis etiam vegetum defatigatur atque debilitatur. Sicut enim praestantissimum quoduis remedium magis nocumento, quam emolumento est, nisi conueniens eius vsus cum prudentia, debito ordine ac regimine instituitur: ita & hoc tenendum de motu, qui pro diuerso abusu vsuque & noxam & praesidium sanitati afferre potest. *Varia hinc eius abusus mala, haemorrhagias v. c. febres, inflammationes aliaque profert, ne dicam mortem ipsam subitam saepius ac praecipitatum violentas & immodicas exercitationes esse secutam.* (f) Dum enim nimio motu succi illi dissipantur exhauriunturque, qui vel ad nutriendum corpus humoremque vniuersalem pertinent seruandum, vel in cerebro in sic dictos spiritus versi per nervos in omne corpus ad praestandum sensum motumque diuiduntur; his deficientibus nervi & inter eos etiam ii, qui ad cor & respirationis organa per-

C

(e) Vid. CONR. BARTH. BEHRENS. *Diaetetica Selecta*. Lips. 1710. 4. Sect. V. Cap. I. p. 407.

(f) Adeas modo, si spectacula haec videre cupis, Celeberr. BERN. RAMAZZINI. Italiae decus, elegantissimo Commentario *de morbis artificum* Patau. 1713. 8. hinc illicue, praesertim Cap. XXXIII. et XXXVI. p. 262. sqq. 284. sq. Ex eorum vero satis magno numero, qui ex nimia corporis exercitatione in funestos inciderunt morbos prodeat exempli loco SILLENVS Hippocratis, qui ἐκ κόπων, καὶ ποτῶν, καὶ γυμνασίων ἀκρίβων πύρ εἰλαβεν. Cf. I. A. FISCHER. *disp. de homine suacmet vitae destructore*. Erf. 1727. PLATNER. *disp. cit. de negotiosa actione*.

pertinent, resoluuntur, quaeque innumerae noxae sunt aliae. *Inprimis vero moderatum motum probe obseruemus a cibo sumto, tempore aestiuo, vbi pori magis hiant magnaue fit spirituum dissipatio: hinc alimenta indigesta ventriculi fundo veluti affiguntur & pituita cumulatur.* (g) Neque minus votis si respondere debet exercitatio, postulat, *vt corpus totum membraque omnia moueantur aequalia, parique vt aiunt, ambulent passu.* Diucius tamen exercitiis his frequentiusque continuatis, tandem quoque spirituo-
sa, gelatinosa & solida partium substantia dissipatur atque exhauritur, corpus extenuatur & gracile redditur. Liceat nobis hoc inprimis exemplo satis luculento *perspicere in infantibus*, quorum tenerae cerebri & neruorum partes ex concitatori cunarum agitatione ita possunt violari, vt non modo variis morborum generibus, verum & *hebetioribus saepe ingeniis detur occasio.* (h) Quin nimis semperque continuatis exercitiis fibrae musculorum nanciscuntur duritiem, vnde senectus citior, quae vniuersalis quaedam fibrarum est durities. (i)

VI.

(g) Vid. B. FR. SCHRADERI, qui decus quondam huius fuit Academiae, disp. *de prudenti regularum sanitatis applicatione.* Helmst. 1698.

(h) Vid. IO. ZACH. PLATNERI. Prog. *de somno infantum ex motu et agitatione cunarum*, Lips. 1740. qui inde tritum illud, si hominem ineptum delineare velimus, *er sey tumm geloyet*, pronunciantes, deriuat.

(i) SANCTORIUS de *Medicina statica* Sect. V. Apli. 35. 36. edit. M. LISTERI. Lugd. Bat. 1703. 12. p. 195. Cf. Exper. D. D. L. G. POHLE. disp. *de fibra semili* Lips. 1745.

VI.

Tenus hac igitur de exercitiis sanorum eorum- *Vfus the-*
 que commodis pariter atque incommodis. Ad eos *rapeuthi-*
 nunc transire placet vsus, quos in curandis morbis ex- *cus.*
 spectamus, quippe qui pari ratione tam multi sunt:

Florida quam multos Hybla tuetur apes. (k)

Hinc enim omnium morborum, qui coagulo hu-
 morum ortum debent, *initia accommodato membro-*
rum motu felicissime sanari satis superque constat.

Sanguinis enim motus atque expansio, vti ex-
 ercitationum corporis beneficio promouetur (§.
 III.) simulque impeditur, ne nocituri quid mias-
 matis ab aere in sanguinem irrepat: ita etiam, si quid
 forte ipsi iam sit commixtum eisdem facile expelli
 potest, atque expellitur. Sic enim experimentis
 dudum probatum est, *febres*, seu a principiis, seu diu
 iam affligentes, varioque medicamentorum apparatu
 frustra oppugnatas, opportuno saepe *cursu*, *equita-*
tione aliaque forsan iactatione paulo ante paroxys-
 mum, quem vocamus, instituta, curatas esse, sae-
 peque curari. Ipsemet ego hac in re testis esse pos-
 sum. Adolescens adhuc, annum circiter agens se-
 primum & decimum, *febre* laborabam *quartana*,
 quam nec pulveres, nec essentiae, nec laxantia, nec
 cortex etiam ipse peruvianus, aliaque, nescio quot,
 C 2 pro-

(k) Ouid. *Trist.* V, 6. Lege quoque Illustr. D. ANDR. EL.
 BVCHNERI disp. de speciebus quibusdam motus corporis certis
 morbis accommodandis. Halae. 1745. & Illustr. PRAESI-
 DEM. *Compend. Institut.* I, c. p. 61.

profligare poterant media, quibus oppugnabant meque obruebant, quorum fidei tunc me dederam, sanitatis custodes, & si per tempus etiam quoddam suppressa, radicitus nequaquam tamen extirpata sed semper erat recidiua. Hinc per tres anni partes sic reuolutus, suadente amico ad Bacchum, vltimum refugium accedens, foedus in eo, & haud exigua *vini*, quod dicunt, *enulati*, (illud enim praescriptum erat ab amico medico) parte hausta, equo me spesque meas omnes confidebam, & per horas aliquot comite medico sic iactatus, vt non leuis succederet sudor, pessimo hoc hoste liberabar. Quamquam autem haec febribus quartanis medendi methodus omnibus omnino non praescribenda est, eisdemque digna fortasse foret risibus, quibus ea, qua carnem suillam sale conditam fumoque induratum cum *brasica muriatica* itidem praescriberemus quartanariis, quod faber ferrarius quidam earum vsu conualuisse creditus est: inficias tamen non est eundum, in *priori illo meo exemplo motum corporis multum ad recuperandam sanitatem contulisse*, cui etiam sententiae fauent NIC. PECHLINVS, (1) & B. HOFFMANNVS meus, (m) quippe qui multoties *quartanas accomodato motu solutas esse testantur*. Cum enim studiose in hac febre prouidendum est, vt per cutis poros acres subtiles sordes perpetuo eliminentur, hoc vero perfici tam ante, quam post paroxysmum & obtineri possit non per sudorifera solum, sed etiam per ea, quae

(1) *Obseru. Physico-Med.* Lib. III. obs. 34.

(m) *Medic. Ration. system.* Tom. IV. Vol. I. p. 67.

quae solidorum motum intendendo progressum sanguinis accelerant, sicque sudorem eliciunt; quis est quaeso, qui non videat singularis *hunc in finem virtutis esse validiorem saepe corporis motum, per equitationem, saltationem aut ambulationem paullo fortio-rem*, aliquot ante paroxysmum horis institutum?

VII.

Quantum igitur est emolumentum, quod ab exercitiis corporis in morbis ex coagulo humorum ortis nanciscimur curandis; eadem fere ratio eorum est quoque *affectuum omnium in quibus auertendis ad imminutionem quantitatis potius quam qualitatis respiciendum est correctionem.* Nam & huius medelae basin atque fundamentum motus corporis absque dubio constituunt. (n) Sic eos v. g. in debellandis doloribus capitis multum conducere constat. Hinc de eis ita scribit Stahlianorum hodie Praetor IO. I V N-
CKERVVS: *exerceatur corpus laboribus continuis & placidis, diaeta autem largior paululum ei subtrahatur.* (o)
Haud dispar ni fallor erit ratio morborum quos *chroni-*
cos vocare solemus, qui cum a vitiata plerumque digestionem, excernendis praeter naturam retentis, foveantur, per motum optime sunt abigendi. Hinc *in phthi-
seos symptomatibus tollendis*, melius vix reperi potest

C 3

(n) Confer ILLVSTR. PRAESID. in Comp. Pract. Cap. 1. de Plethora §. VIII.

(o) Vid. Consp. Med. theor. Pr. Tab. XXI. de Cephalalgia p. 188. & peculiari instituto in disp. inaugurali D. D. VNZERI sub Praef. eius hab. de doloribus capitis Scandalo medicorum diffi- culter remouendo. Halæ, 1741.

potest remedium ac ne vix quidem, vt & *sola equitatione* Anglum illum celeberrimum SYDENHAMIVM *tabe & phthisi laborantes complures* quondam sanasse sciamus. Hinc mulier quaedam, quam RIEDLINVS producit, (p) *cachectica*, solo curata esse fertur exercitio. Hinc in *delirio melancholico*, vti vita sedentaria saepe ei praebet pabulum, ita & contra illud commendat B. HOFFMANNVS *exercitium corporis* (q) id quod experientia clarissimorum virorum dudum probatum est. Hinc mulier, quae per viginti annos suae mentis haud fuerat, de alta praeruptaque rupe delapsa adeoque prostrata, vt & humerus ei fractus fuerit, (r) *ex hoc casu hac* valetudine *levata fuit*, non aliam certe ob causam, quam quod in cerebro, motu hoc vehementi, facta fuerit mutatio. Cuius fere similem nobis exhibet historiam BALDVINVS RONSSAEVS, (s) pariter de muliercula, quae in *melancholiam* incidit, ex perystilio autem praecipit in *pauimentum deiecta, delirare desit*. In curanda *infantum rachitide* legas Illustr. D. PRAESIDEM (t) & post eum sagacissimum NIC.

(p) Lin. med. Ann. p. 725.

(q) Med. Rat. Syst. Tom. IV. Vol. IV. p. 200.

(r) Vid. NIC. ROBINSONS *New. Systeme of the spleen vapours and Hypochondriack Melancholy* Lond. 1729. 8.

(s) *Opusc. Med. iunctim editis* Lugd. Bat. 1618. 8. epist. Medic. III. p. 19.

(t) Disp. de *Rachitide* Resp. I. G. de Brocke Helmst. 1775. & Progr. *auspicali* ad hanc disp. quo demonstrat *Infantes pro a Diabolo suppositis habitos, quos vulgo Wechselbälge* appellarunt, *Rachiticos* fuisse.

NIC. ANDRY (u) quantum faciat corporis iactitatio? In curando *malo Hypochondriaco*, *lienisque & hepatis vitio* eadem est ratio; cui quippe nulla ratione melius mederi possumus quam accommodato corporis motu, (w) licet hic tritum illud: *sit modus in rebus* probe sit obseruandum, & cum morbus sit chronicus, chronica quoque adhibenda sint media. Hinc non vi cogitur, non vna alteraque pellitur hora, sed successiuo & ordinato exercitio. Quid quod ipsam calculi exclusionem (x) eiusmodi motu temperato atque equitatione promoueri interdum & in dyssenteriae cruciatibus leni lecticae & lectorum pensilium agitatione leuamen peti (y) sciamus. Adeoque non citra rationem BACO de VERVLAMIO monuisse videtur, vix aliquam in morbum inclinationem inueniri, quae non proprio etiam corrigi possit exercitio. (z) Per-
pau-

(u) disp. cit. *an praecipua valetudinis tutela exercitatio?* annexa Orthopaed. edit. Berol. germ. 1744. iunge Exper. D. D. HEBENSTREIT. disp. de exercitat. adolescentium L. 1745. §. XVII.

(w) Hinc PLAVTVS in *Curcul.* Act. II. sc. I. *ambula*, ait, *id lieni optimum est.* Vid. quae docet B. HOFFMANNVS l. c. Tom. IV. Vol. III. p. 231.

(x) Cf. PISO de *colluue scrofa*. p. 287. BRENDL. dis. cit. de *Lapidicina microcosm.* quemadmodum enim, ait, si intermittatur exercitatio corporis, morbis chronicis datur occasio, calculique generantur, ita etiam congestas iam faeces eiusmodi & excrementa amolitur, seminaque morborum & calculi extinguuntur, quod quia obseruant HISPANI & magnam quotidie arenularum copiam cum vrina excernunt, *raro ex lithiasi laborant.* Leg. RIVERIVS de *calculo vesicae*.

(y) Vid. B. PLATNERI Progr. cit. de *Somno Infantum*, &c.

(z) de *Augmento scientiar.* Lib. IV. Cap. I.

pauci admodum sunt, quibus delicias has circumcideri cogimur. Sunt hi, qui infirmi sunt, tenues, & qui corporis aliquam partem habent imbecillem, quorum sunt prae aliis *haemoptici*, *herniosi*, *uteri & intestini recti procidentis* obnoxii, aliique plures.

VIII.

*Quid finit-
is exerci-
tiis agen-
dum.*

Ex hoc igitur, quem corporis exercitia aperiant, si commoda habere animus est, thesauro, eo non solum, quem iam exposuimus, instituenda sunt modo; verum & *nunc*, quae postea agenda, respiciamus. *Finito enim motu, corpus semper in aere moderate temperato tenendum* est, nec validioribus praefertim exercitiis calefactum, frigidiori aeri nimis cito exponendum. Quot enim, bone Deus! quot, inquam, morborum mortisque saepius nascuntur causae atque genera, sudor si depellitur, sanguisque subita mutatione cursu suo impeditur? Longe tamen *perniciosior adhuc est, potus frigidus*, pro, nescio qua, delectatione corpori calefacto ingestus, quippe quo magis noxium an quid sit, profecto dubito. Hic enim in poros venarum calore dilatatos facillime se insinuat, ubi humoribus coagulum inducendo libero sanguinis circuitui obicem ponit, unde non sine periculo inflammationes graues viscerumque oriuntur obstructions. Idcirco liquida potius calida, quae perspirationem promouent magis, assumenda esse censeo, qualia sunt *potus Theae & Coffeae*, qua propter etiam non citra rationem fieri

eri opinor, si in conuiujs, nuptisque saltatione peracta, potus eiusmodi calefactos bibere solemus. Veteres imprimis balneis, quibus post exercitia lauabantur & quae ad ἀποθεραπεῖαν referebant, usos fuisse, antiqua nos docent historiarum medicarum exempla. (a) Ex diaeteticis huc quoque referas, quod sudor in corpore paululum defatigato erumpens, calidis abstergendus sit linteis, indusium etiam, si fieri potest, mutandum, ac pro virium refectione, quieti in lecto indulgendum. *Ast nec ieiuno plane & esuriēte ventriculo exercitia suscipienda, nec fortiores statim motum excipiat cibus probe caueamus.* Prius prohibet C O V S, dum ὄκτα λιμός; dicit, & δεῖ πονεῖν; in posteriori vero, ciborum succus ante debitam solutionem corporis poros subit, ipsaque digestio viribus motu exhaustis roboreque ventriculi fracto eximium capit ditrimētum, postea vero humidus & succulentus cibus optime conuenit. Ita enim C E L S V S noster iubet: (b) *Omni- bus fatigatis aptum est cibum sumere eo- que vesci humido, maximeque eis quae urinam mouent, vinoque uti aqua diluto.*

IX.

At cum non vnus eiusdemque sint generis exercitia corporis, species quasdam nunc enumerare placet. Plurimi quidem medicorum a tempore & modo earum tantum deriuare solent differentias; Quotupli-
cis sint ge-
neris,
quaeque
optima?

D

cum

(a) Vid. GALENUM de tuenda sanitate Lib. III. c. 2.

(b) Lib. I. cap. 3. §. 28. edit. cit.

cum vero ab *aetate & sexu* neque minora *sortiantur discrimina*, aliaeque omnino *masculis*, aliae *sexui* fequiori, aliae *iuuenibus*, aliae *senibus* sanitatis sint regulae: neminem vitio mihi daturum arbitror, si breuissimis haec quoque attingam, quaeque cuilibet inprimis exercitiorum conueniant genera, exponam. Optima interim absque dubio ea sunt omnium, quae *animum simul oblectari* possunt; quin haud erubescō asserere, exercitationes, secundum omnes etiam enumeratas iam leges, institutas, frustra adhiberi nihilque conducere ad sanitatem, nisi animi curas simul deposueris, eumque fueris oblectatus. Hinc utique foret in optatis, ut a teneris statim eiusmodi assuefieremus exercitiis, ut in eis, inquam, quas *mechanicas* appellamus, exerceremur *artibus*, ut tornitorum, sculptorum, scriniariorum & similibus frequenter salutarem officinas. Quae vero pro cuiuslibet natura, idiosyncrasia & temperamento eligenda potissimum sit exercitationum species, in genere definire difficile est. Prodeat tamen Vir saepe laudatus, nunquam laudandus satis, doctrina & rebus gestis clarissimus B. HOFFMANNVS meus, qui has te docens leges inquit: Corpora, quo magis succis turgent & humiditate repleta sunt, eo maiori & constantiori motu debent perfungi; quo autem macilentiora sunt velocioremque obtinent sanguinis cursum, eo parcioribus exercitiis & laboribus vacare oportet. Quemadmodum humidis spongiosaeque carnis corporibus summum affert commodum exercitatio moderata, ita siccioribus & macilentis haec non adeo est

est opportuna. (c) Haec incomparabilis Viri verba si non arrideant, adeas concinnum illum morum atque optimarum regularum vitae doctorem, IESUM SYRACIDEM, virum singulari inter Ebraeos pietate, prudentia & doctrina clarum, inquentem; *Fili, dum viuis, periculum fac animi tui ac vide quid sit malum, neque des illi, non enim conueniunt omnia omnibus.* (d) Quae, ut ego quidem opinor, optima quoad omnem diaetam siue *ὕγιεινὴ* est regula. Probe enim ut *exploremus* corpus nostrum, quid in indiuiduo damno vel emolumento sit, a quibus rebus bene vel male sese habeat, non ad diaetam solum circa alimenta, verum circa quaecunque sex sic dicta non naturalia perpendamus, pius his verbis diuinusque ille scriptor significauit; multum siquidem differre inter se corpora hisque saepius nocere, quae profint aliis & vice versa sciamus. Quare etiam de TIBERIO Caesare non est quod mireris, quod TACITO teste (e) eludere consueuerit eos, qui post tricesimum aetatis annum ad internoscenda corpori suo utilia vel noxia alieno indigerint auxilio.

X.

Transeamus igitur ad differentias exercitiorum, Exercitia quas dictitat aetas. Ordinem ducat illa, qua suauior *infantum* nulla, prima. Huic cum absque dubio tenerae aetati,

D 2

salu-

(c) *Med. Rat. Syst.* Tom. I. L. II. cap. IX. §. 34. sq. cum quibus iunge I. E. HEBENSTREITII. disp. cit. de *exercitationibus adolescentum* §. IV.

(d) Cap. XXXVII, 30. 31.

(e) *Annal.* VI. 46.

salubrius nihil sit quam *somnus*, sub quo tenerior ille in visceribus feligitur atque perficitur succus, qui alendis instaurandisque minimis maxime est idoneus & qui ad cerebrum delatus atque in cortice eius secretus per totum corpus ad praestandas plures actiones admirabiles diuiditur: eiusdem tamen commodi neque minus quoque esse opinor corporis exercitia, quae ad sanitatem & corpus firmandum plurimum profunt. Hinc perbelle etiam vtrumque coniunctum esse videmus in primo, quem in lucem editi accipimus, *lectulo*. Natura enim consultrix & provida utilitatum atque opportunitatum omnium magistra, homines hunc in finem *cunarum usum* docuisse videtur, quibus neque minus ac brachiis vlnisque nutricum agitandi, attollendi iacendique sunt recens nati pueri, ut Pergamenum illud primae magnitudinis fidus dudum hoc docuit. (f) Et quamvis inprimis etiam *hoc motu somnus concitari soleat*, & illud tamen ex eo consequuntur commodi, ut exercitationis aliquid corporibus eorum accedat. Quamquam enim corpora videntur in his gestationibus quiescere, cum membra iaceant immota, quorum actione in omni alio exercitio maxima praestatur corporis salubritas, *aer* tamen, cum motu *cunarum agitur*, ex hac agitatione ad dilatandos pulmones, quassandosque in extremis eorum arteriis varios succos etiam redditur opportunus. Haec enim infantibus accommodata est exercitatio, quemadmodum aliae eiusmodi aegris iam olim a medicis impe-

(f) GALENVS de *tuenda sanitate* Lib. I. cap. VIII.

imperatae *in lectica* lectoque suspenso agitationes, *vectiones* & his similes fuerunt. Probe vero, vt supra iam dictum est, cauendum ne agitatio haec nimium teneriora illa corpora concutiat & cerebrum, quod in infantibus summam habet teneritudinem, laedat atque offendat, aut varias etiam corpori afferat deformitates, (g) dorsi que spina, cuius facilis est hac aetate mobilitas cereaque mollitudo, in variam inclinetur partem.

XI.

Ex cunis postquam exiuius, *qua pueri sumus*, *Exercitia* ad annum vsque quartum & decimum, varias, quas *reliqua-* supra monui §. VIII. *familiares nobis reddere possumus* *rum aeta-* *artes*, ambulationem quoque, *lususque pueriles*, *tum.* quos eo tempore amamus, pilae minoris, globorum in conos aliosque eligere, non sine insigni sanitatis incremento quibus sis adde *equos igneos mobiles*, germanice *Schaukel Pferde* / qui usu suo utique defraudandi non sunt. Huic *proxima est adolescentia*, quae vicesimo & primo clauditur anno. Hac e phoebis excessi, maiora nobis conueniunt exercitia. Dum enim incremento suo ea adhuc egeat & alimenta ipsi maiori competant copia, mesenterii ac viscerum infarctibus febribusque lentis, ex nimia cibo-

D 3

cibo-

(g) Vid. B. PLATNERI Progr. cit. de *somno infantum ex motu cunarum*, Lips. 1741. aliudque de *iis, qui ex tuberculis gibberosii sunt* ib. 1744. EIVSDEMQUE disp. de *thoracibus* ib. 1735. & NIC. ANDRY erudito lectuque digno libello, quem *Orthopaediam* vocat, quique nuper germ. idiom. prodit. Berol. 1744. 8.

ciborum ingestione ortis obnoxii sumus, quae tamen omnia *decenti corporis exercitio nobis concesso praecaventur*. Liberiora igitur huic utique concedenda esse aetati, ut *frequenter ambulent*, currant, *pila laudent* maiori & minori, probe iudicat & post mortem adhuc Venerandus HOFFMANNVS. Assuescant etiam *equitationi*, utpote quae membris robur addit, animumque seruat hilarem. Plura quae huc spectant magna cura atque diligentia congeffit GALENVS, & ex instituto eleganter exposuit Academiae Philureae decus, hodieque in ea Therapiae medicae Professor Publicus ordinisque sui Decanus perpetuus, Germaniae Plinius, IO. ERNESTVS HEBENSTREIT. (h) Florida vero aetate qua relinquentes adolescentiam *virieuadimus*, corpus per labores firmiores ad quodcunque exercitiorum genus applicemus. Senio tandem confecti post tertium annum & sexagesimum, quorum maior semper fibrarum & membranarum est densitas atque durities, vasorumque hinc minimorum, quae ex fibris membranisque contexta sunt, angustia, *ea quibus assuefacti, non omittant exercitia*, in primis autem *ante cibum* sumtum lenior motus, adhibita semper virium ratione, instituendus. Corporis enim exercitium, senectutis gaudium. CELSVS noster suadet in primis, (i) ut eiusmodi senes adornent exercitii genus, quo superior corporis regio, magis dimouetur

(h) disp. de *Exercitationibus adolescenti aetati salubribus*. Resp. F. S. Sparr. Lips. 1745. ad quam aetatem priora quatuor refert, septennia.

(i) de Medic. Lib. IV. cap. III.

uetur & percietur, illudque *in omnibus stomachi vitiis* accommodatum & ex usu esse confirmat, id quod gestatione in lectica, manuumque motitatione & *brachiorum agitatione* per pulsationem instrumentorum musices praesertim tympani (k) lusumque alia genera commode perficitur. B. HOFFMANNVS vero tutissimum illud maximeque opportunum esse putat exercitii genus, quo corpus quotidie, perfecta concoctione alioque expleta, mane in lecto vel vesperi etiam ante lecti introitum maximeque partes extremae, & harum potissimum *pedes asperiori panno* ad cutis ruborem usque *perfricantur*, (l) & ita quidem, vt frictus deorsum ducatur. Quibus vero imitari placet exempla, adeant PLINIVM, (m) qui eximium plane senis introducit exemplum, *Spurinnae*, cui ob vitae rationem post septimum & septuagesimum annum, aurium & oculorum vigorem adhuc integrum corpusque agile & viuidum fuisse testatur.

XII.

Peculiare sibi aliquid in hoc loco iure suo vindicabunt, *quibus literae in deliciis*. Cum his igitur, qui dies noctesque transigunt, quum vitam viuunt *Exercitia Literatorum.*
feden-

(k) Vti b. RINCKIVS, Altorfinae Academiae & post mortem decus, solitus fuisse fertur, qui quotidie ante prandium tympana pulsauit.

(l) disp. de *Valetudine senum tuenda*, inserta *Opusc. Arg. var. cit.* p. 251. vid. quocumque B. FR. SCHRADERI disp. de *Senectutis praesidiis*. Helmst. 1699. quam pro Licent. habuit venerandus Senex & Medicorum in his terris Senior Exper. D. IO. HENR. BLVME: Medic. Blanckenburg.

(m) *Lib. III. Ep. I.*

sedentariam, talique vtantur vitae genere, quo tantam excolendarum scientiarum habent famem, vt perire omne tempus arbitrentur, quod studiis non impertitur, & semper a PLINIO se correptos credant cur ambulent, & *poteſtis* inquietem audiant *has horas non perdere*; hi inquam hoc ſibi dictum putent, vt ſtudiis lucubrationibus & vigiliis plurimum ſpirituum animalium conſumentes, niſi corpus moueant interdum & exercitia eius rideant tantummodo atque reſpuant, vaſa non ſolum lymphatica hoc modo peraeque ac ſanguifera comprimant, ipſumque ſanguinis circulum inaequalem atque tardioſiorem, verum & corpus reddant graue, mortemque ſibiſmet ipſis maturioſiorem. Haec igitur ſi cupiant euitare mala omnia, mentis interdum agitationem circumcidant, (n) *corporisque exercitia velint ſibi habere commendatiſſima*: cum primis vero his *motus corporis ambulatorius* iſque placidus ſuadendus eſt, quo non ſanguinis ſolum reuulſio ad inferiores ſemper partes, ſed eiſdem maior etiam attenuatio & imminutio obtinetur, vnde liberius per corpus, caput in primis tranſit, noſque ad ſtudiorum continuationem reddit aptos. Neque contemnenda eſſe puto, quae Aonides amare ſolent, cum vel exercendi corporis vel relaxandi animi cauſſa in paleſtriciſ ludis verſantur, ſaltatorium orbem ſalutant, vel alia quacunq; ludrica exercitatione cum ſociis delectantur. Ingenii enim alacritas ab expeditiſſima humo-

(n) de hac circumciſione laudatus B. PLATNERVS, altera laudatae diſputationis parte prolixè & eleganter egit.

humorum per cerebrum via, bona sanguinis temperie & solidarum tono proficiscitur; haec vero omnia conciliari exercitationibus corporis, quis est qui neget? Et *animi recreatio*, qua, qui diu in profunda rerum fuimus meditatione, a seriarum rerum auocamur contemplatione, qua quaeso re utilius quam ipsis his exercitationibus procuratur, idque & dictis iam vehementioribus saepe fieri exercitationibus ipsa loquitur experientia: cum ita nos iis restitutos recreatosque esse sentiamus, ut corporis animique nerui quasi renouati longeque dein maiorem ad gerenda negotia percipiamus alacritatem. Quare etiam non est, quod dubitem, veteres, ex quibus TULLIUM PLINIUM, & VENUSINUM illum adduxisse sufficiat, suos ideo habuisse recessus, villas potissimum, propter coeli salubritatem locorumque amoenitatem commendatiores, in quas se ex vrbe receperunt, non ut fessum solum negotiis animum remissione leuioribusque lectiunculis recrearent, verum corpus etiam accommodata & congrua victus ratione curarent. (o) Plura hac de re qui scire auet, eos adeat qui ex instituto de Diaeta Literatorum egerunt. (p)

E

XIII.

(o) Vid. CHRIST. GODOFR. BARTHII diss. de *secessibus veterum ad mentem* C. PLINII Caccilii Sec. & SIM. PAUL. HILSCHERI disp. de *vita in secessibus valetudinis causa quondam agenda exemplo prisci romani nostrique aevi*, occasione loci Pliniani, L. V. Ep. 5. Jenae 1724. & Eiusd. Progr. I. & II. de *remissione animorum magno sanitatis literatorum adiumento*. Jenae 1725.

(p) Huc referendi sunt GEORG. WOLFG. WEDELII disp. de *diaeta Literatorum* Jenae 1674. recusa ibid. quartum c. nonnullis pa-

XIII.

*Exercitia
sexus se-
quioris.*

At datur etiam *hominum quoddam genus, formae elegantis* ante alios studiosum, quodque nihil se festivius, amabilius, nec longissima solum vita, sed immortalitate etiam dignius arbitratur. De quo pauca adhuc quoque dicenda restant. Considerantes igitur amabiles has homines, doceat eas immortalis famae HOFFMANNVS, quid faciant, quid pedes ferant. *Foeminae, inquit, humida temperie ut plurimum praeditae, longe saniores minusque valetudinariam degunt vitam, si paulo liberiori motu ventilant corpus, quam si vitam colunt sedentariam.* Constat etiam frequenti observatione, *gravidas, quae frequentiori, sed moderato motu corpus circumagunt, faciliiori utero uti, foetumque edere robustiorem, quam quae continuo indulgent otio.* Motus enim consumit ea recrementa, quae in otiosis accumulata impuros humores & matri & infanti ingenerant. Praeter ea etiam nutrices, quae motu ac labore corpus subigunt, longe salubrius lac infanti propinant, quam quae continuo cunis & sellae affixae haerent. (q) Quod speciatim ad *Virgines* spectat, sine exercitiis plane non esse debent. Quo enim immutatio mensium praecaueatur, siquidem motu sanguis attenuatur & ad circuitum suum redditur aptior;

radoxis 1699. FR. SCHRADERI disp. de valetudine Literatorum. Helmst. 1701. CONR. BARTH. BEHRENS Diaetet. Sel. Sect. XI. Cap. II. p. 520. Frieder. Hoffmanns Diätetische Schriften. Tom. III. p. 855. Joh. Sam. Carl von der Diät. p. 180. &c.

(q) Med. Rat. Syst. Tom. I. l. 6. §. 34.

or, bene eis est iniungendum, vt *satis bibant*, corpusque *moueant*: quod vel ambulatione, vextione, immo decenti saltatione & cantatione commode fieri potest. Haec enim *cantatio*, vti infra docebo, mirum est, quam apta sit corporis exercitatio, siquidem eius beneficio sanguis per pulmones & omnes corporis partes pellitur: quare duplicem virgines inde nanciscuntur vsum, cum sanguis non solum attenuatur & naturalis promouetur transpiratio, verum etiam recreatur animus. Gaudium vero mentis ad sanitatem multum confert. *Immodicas* contra *exercitationes*, citatiores etiam saltationes, quantum possunt, fugiant, tempore inprimis, quo catamenia fluunt, quorum profluuium si repente supprimitur, grauissimis eas funestisque saepe subiicere potest morbis. (r) De *Lycurgo*, celebri illo apud Lacaedemonios legislatore, tradit PLVTARCHVS (s) Virginum corpora cursu eum, lucta discique & missilium exercuisse iaculationibus, vt & nascentium inde in robusto corpore radix quasi firma iacta germinaret, ipsae vero corporis robore fretae eo melius in paruriendo dolorum facile quid sustinerent. *Gravidas* quod attinet, hae motus corporis vehementiores, choreas, saltus, proiectiones in terram, quale gravidae olim psalteriae Hippocrates dedisse fertur con-

E 2 filium

(r) Peculiari studio Virginibus sanitatis leges IDEM praescripsit
HOFFMANNVS, disp. de *diaeta Virginum* Halae 1729.

(s) in *Vita Lycurgi*. Cap. I. Cf. CICERO in *dispp. Tusculanis*.
Lib. II. c. 15.

filium, (t) & id genus alias commotiones primis mensibus euitabunt, ne alteretur foetus, abortusque inde, quod haud raro fieri docemur, excitetur. (u) Ne vero omnes in eis colligantur humores, vt supra HOFFMANNVS monuit, aliquid motionis semper competit, *quae ultimis praesertim mensibus frequenter & moderate instituta nunquam non maxime est proficua.* Cum enim ex supra dictis appareat externo corporis motu motus sanguinis progressui vitales promoueri, humores fieri fluxiliores, superfluos vero ac impuros per spirationem auctam excludi, vtque obstructi tubuli referantur, indeque & facilius partus, & felicius valetudinis in puerperio fiat status; ea propter *deambulationes, blandaeque saltationes* a multis tunc creduntur necessariae: adde si *gestatione in lectica & agitatione in lectis pensilibus*, sanitati huicque corporis conditioni amicissima, vti possent. Et exempla in vulgus nota sunt, quod foeminae, quae laborioso motu vitam sustentant, semper fere felicius & partum & puerperii peragant
tem-

(t) Id quod vtique eo magis mirum videtur, cum in *Iureiurando* pessum ad foetum expellendum religiose. Idem prohibuerit quare & MEIBOMIVS sibi habet persuasum, forsan ex nimio in Hippocratem amore, librum de *Natura Pueri* nequaquam Hippocratis esse foetum. Vid. *Hippocr. Oporos siue Iusiurandum* recensitum & Commentario illustratum a IO. HENR. MEIBOMIO. Lugd. Bat. 1643. 4.

(n) Saltationem ipse etiam Cöus inter causas refert abortus *de morbis mulierum* Lib. I. Sect. II. & exemplum huius rei dat G. W. WEDEL. *Amoenitat. Mat. Med.* Lib. I. Sect. 3. cap. 10. p. 203. de foemina, quae per sex menses iam grauida vehementiori saltatione, vehementem perpeffa est fluxum catameniorum.

tempus, prae eis, quae vitae sedentariae nimis sunt deditae. Ad *puerperas* tandem accedimus, quibus, ut ipsa dictitat ratio, nullo modo concedendi sunt motus, saltem ad nouem a partu dies, quos extra lectum non absque euidenti sanitatis degunt dispendio. Citius enim si surgant, venter flatibus repletur torminibusque corripitur. Quare etiam non male agent, si, quae lex diuina naturae & valetudini humanae prouida praecipit, domi peragant tempora, nec ante illorum finem facile ad labores redeant consuetos: cuius quidem autoritate sex puerperis hebdomadas ad vires per quietem recuperandas concessas esse constat.

XIV.

Haftenus egimus de *exercitiis corporis*, quae ab aetate sexuque dependent; ad ea nunc progredimur, quae *tempori* suos natales debent. *Diurnarum* triplex se nobis offert genus. Exercemus enim corpus vel *mane*, vel *post pastum*, vel *vesperi*. *Matutinae* siue quae pastum praecedunt, exercitationes, extenuant, vel potius corporis in maiorem molem excrescentiam impediunt, humores ventriculorum obsidentes agitant & ad ambitum corporis pellendo, dissipant. (x) Hoc tempore caput optime leuabitur, spiritus euadunt agiliores, functiones succedunt melius, aliusque soluitur, verbo, totum corpus redditur agilius.

*Exercitia
diurna,
annua.*

E 3

Vesper-

(x) Vid. IACOBI SPONII. *Aphorismi noui, ex Hippocrate nunc primum collecti* Lugd. 1684. 12. p. 282.

Vespertinae & quae statim post cibum sumtum instituuntur, si fines inprimis neglexerint continentiae, prodesse & conducere sanitati haud possunt, sed noxias eas potius esse constat. Cum enim de salubri utique, cuius aspiratione sustinemur, requiramus aere, ut animabili & spirabili sit natura, siquidem experientia cognitum est, quiescentem eum, crassum, concretum, nec non nimis tenuem pulmonibus haud esse idoneum; facile apparet utroque hoc tempore exercitiis institutis parum ad nos redundare commodi. Ad vespertinas enim quod attinet exercitationes, aerem sub crepusculo frigidiores esse, hunc vero fibrillas cutaneas nerveasque spasmodice quasi constringere, poros eiusdem occludere & transpirationem prohibere cum sciamus, facile videmus, eas eo tempore, si calor abest, institutas nequaquam sanitati conducere. Posteriores vero, qui statim post pastum institui solent, motus, inprimis vehementiores, concoctionem ciborum turbant, succos minus elaboratos interiora versus propellunt, sanguinisque integritatem polluant, succutiendo corporis machinam, eam labefactant, calorem atque spiritus a ventriculo ad totum avocant corporis ambitum, gravissimorumque morborum ponunt fundamenta. (y) Hinc & sensum hunc pecudibus natura inditum videmus, ut postquam pastae sunt, ament quietem & placida ea cubantes fruuntur. Quales igitur, si quaeras eligendae exercitationes, vel pastum

(y) Reliqua quae huc spectant tradit. IO. JVNCKERVS disp. de motu post pastum. Halae. 1745.

stum praecedentes, vel quae horas aliquot post eum sequuntur? *SALERNITANI* illi post coenam stabis iubent, aut passus mille meabis. Sed quid ad nos *Saler-nitani*? *CELSVS* Sano omnia sana esse perhibet, & sanum hominem qui & bene valeret, & suae spontis esset, nullis obligare se legibus debere, ac neque Medico, neque latroalipia egere. (z) Et quid consuetudo altera natura? huicne quoque aliquid concedendum? Parum profecto abest, quin cum *Demiphone* *AFRI* aperte profitear?

Incertior sum multum quam dudum. (a)

Sed dicamus sententiam. Ante pastum, vel mane in aere temperato, moderate instituti corporis motus ad leuem sudorem vsque, ad omnem anorexiam deiiciendam & appetitum perbelle excitandum, superfluos humores ventriculo obsidentes dissipandos, mirum est quantum conducant. Hinc recte *HOFF-MANNVS* meus omnem motum constituit in puro, temperato libero atque rurali aere, in aurora, post solis ortum, ante cibum, nunquam post eum sumtum, statim instituendum; talis enim motus, concludit *ILLE*, cum vniuerso corpori tum animae quoque conciliat vigorem. (b) Hoc enim tempore nec ventriculus in alimentis concoquendis, nec viscera in concoctione perficienda efficaciter laborant: quare & huc spectare mihi videtur, quam praecipiunt gymnasticae docto-

(z) Lib. I. cap. I. p. 21. edit. cit.

(a) *TERENT.* in *Phormione* Act. II. sc. 11.

(b) disp. de septem sanitatis legibus Opusc. arg. var. insert. p. 81. & *Med. Rat. Syst.* Tom. I. l. c. §. 36. sqq.

doctores, regula, qua fortiori motu mouendo prae-
parare debeat corpus alui & vesicae inanitione, ne
corpori calefacto, hincque motu humorum aucto
excrementa humidis circulantibus immisceantur,
aut in loca minus opportuna secedant. Ad *annua*
vero quod attinet *tempora*, qui secundum haec ex-
ercitia quaedam instituere velint, non naturae so-
lum corporis sui ea eligant apta, verum & aerem
semper respiciant, qui suam mutationem a radiis
solaribus accipit. Et cum, vt antea monui, aer
temperatus & ventorum suauiter spirantium flatibus
leniter agitato, serenus & ab omni inquinatio-
ne liber, ad conseruandam bonam valetudinem neces-
sarius sit, facile est visu, quae inprimis anni tempestas
commendanda veniat. Nos Germani *saluberrimum*
plerumque habemus *veris & aestatis finem vt & au-*
tumni initium, cumque *autumno* September, *hyeme*
Februarius, aestate Augustus, *Maius* tamen reliquis
fere omnibus salubritate antecedit. Sed mittam haec,
maiori nunc ad se nos inuitat studio, vltima quae
restat Sectio.

XV.

*Exercitio-
rum di-
uisio.*

Absoluta namque parte generaliori, qua de ne-
cessitate, usu & differentiis, quas tempori, aetati,
sexui debemus, exposuimus: transeamus tunc *ad*
amoenissimam partem, *specialem* videlicet, *vbi diuer-*
fas exercitiorum corporis species quasdam, cum, vt
supra monui, ad omnes ementiendas nec vires nec
tempus sufficiat, sumus explicaturi. Et has quidem
ir

in classes suas diuidere difficile est. Placet tamen sequi diuisionem Perillustriſ ANDREAE ELIAE BVCHNERI, in Academia Caesarea Naturae Curiosorum hodie grauissimi Praesidis, & Professoris Halensis celeberrimi. Hic vero omnem motum diuidit in classes duas. (c) *Vel* enim corpus mouetur partium suarum beneficio ipsius; *vel* mediantibus aliis corporibus, hincque ad *primam*, cuius species pedes efficiunt, refert, ambulationem, saltationem, cursum. &c. In *altera* vero respicit iterum ad corpora *vel* animata, *vel* inanimata, illasque earum species fieri iterum *vel* immediate, *vel* mediate. Nos iam, vtut veniant, eos explicabimus. Iacta alea esto!

XVI.

Occurrit nobis primum *ambulatio* in plano, *Ambulatio* saluberrima procul dubio exercitationum omniumque commodissima lenissimaque species, omni sexui, naturae, aetati aptissima. Est enim ea exercitium moderatum ex crurum motu & quiete compositum, cui inseruiunt femoris, poplitis, tali, pedumque digitorum articuli: adeoque corpori salubriter exercendo maxime congruum, cum hae partes moueri sine totius corporis agitatione non possint. Huius igitur beneficio musculi sua inuicem officia alternant, actionis aequilibrium seruatur, corpus totum leniter, idque iuxta arbitrium nostrum commouetur & ab omnibus cruditatibus alui-
F que

(c) disp. cit. de speciebus quibusdam motus corporis certis morbis accommodandis.

que obstructionibus vindicatur, flatus discutiuntur, quinimmo a qua omnia commodorum supra enumerata genera expectare possumus, *quaeque & post pastum instituta, nullam affert noxam.* Iam olim ad artem eam relatam fuisse legimus Gymnasticam, ut pote quam aliquando in Xysto, aliquando in asperis locis institutam fuisse autor est *Mercurialis*. Saepe vero apud eos etiam post grauiiores vel impetuosiores euacuationes, vomitus inprimis *ἀποδιεργαστηρίον* erat, quod ea mediante artus ad pristinum robur leuiori motu perducebantur, ut medicorum Pontifex maximus, quem vocat **FVLIVS CAESAR SCALIGER**, annotauit. (d) Conuenit vero praesertim ambulatio *stomachi morbis* & cruditates eius molestamque alui obstructionem praecauet, hincque *Literatis* admodum est proficua. Vti vero non cuiuis concessum adire Corinthum; ita & quibus vitanda ambulatio, ipsa cuique corporis sui atque naturae dictabit ratio atque imbecillitas. Hinc, si quemquam vexat valde nodosa podagra, iisque qui crura habent debiliora vitandam esse in aprico est. Interim non nimis esto brevis & tempestate temperata, inque locis praesertim instituenda apricis.

XVII.

Saltatio.

Sequitur *Saltatio*, quae parum ab ambulatione differt, cuiusque peritia teste **ERASMO** (e) antiquissima est, & a variis olim gentibus in Deorum adornata

(d) **GALEN.** de *tuenda sanitate*. L. III. Cap. II. p. 94. seq.

(e) *Adag.* Chil. 3. p. 652.

nata cultum, & diuersam voluptatem variata. (f) Primam ea cum palaestrica arte gymnastices constituisse partem PLATO testis est, dicit enim τὰ δὲ γυμναστικῆς δύο, τὸ μὲν ὄρχησις, τὸ δὲ πάλη. (g) *Duae vero Gymnasticam constituunt partes saltatoria & palaestra.* Vtile vero & gratum hoc exercitii genus est. Quadratur enim illud in vtrumque sexum, corpusque aequali motu & ad cuiusvis vires apto agitat: hoc crura & pedes roborat, flexilia reddidit, mentem exhilarat, viuendum colorem conciliat, reliquumque corporis habitum ad decentem & concinnam format speciem. A veteribus igitur cur laudetur, non est quod mireris. Prodeat ANTHYLVS, qui in ORIBASIO (h) *ciere solet haemorrhoides & menstrua.* Prodeat ARETAEVS, (i) qui saltationem commendat *caephalaea* laborantibus. Probe tamen obserues velim sermonem mihi esse de moderata saltatione, quae absque saltu fortius peragitur; nullatenus vero de ea, quae honestatis transilit fines circulatoribusque potius quam hominibus liberali ingenio natis conuenit. Praeter illud vero exercitium, quod pedes ex hoc motu habent, nec minorem etiam usum expectare possumus ex manuum agitatione, quam praesertim in saltationibus sic dictis anglicanis obseruare placet.

F 2

XVIII.

(f) vid. LUCIANVM de *saltatione* Tom. I. p. 784. edit. I. G. GRAEVI. auunculi mei in cineribus colendi, qui nulla in Delo Sacra sine saltatione peracta esse affirmat.

(g) de *Legibus*. Lib. VII.

(h) Lib. VI. cap. 31. *Collect. Med.* p. 298.

(i) Lib. I. *curat. morb. chron.* c. 2. p. 83.

XVIII.

*Lectuli
pensiles.*

Sed pergamus ad *lectulos pensiles*: quamquam enim eis non adeo frequenter hodie uti solemus; quaedam tamen propter analogiam cum cunis nostris adicienda erunt. Veteres crebro eos usurpasse & quidem partim ad conciliandum somnum, partim etiam ad varios depellendos morbos, historiarum credere nos iubent exempla. Autor illorum atque inuentor EX PLINII testimonio (k) esse perhibetur ASCLEPIADES. Huic enim non in ore solum semper fuit, medici esse officium, ut *tuto, cito, iucunde* morbis medeatur: (l) verum & curae ipsi hinc cordique fuit aegrotorum aucupari gratiam; qua de re multa excogitavit blandimenta & in his etiam *lectulos pensiles*. Post Asclepiadem alii etiam surrexerunt, qui horum lectorum aduersus variorum morborum genera usi fuerunt exercitatione, inter quos CELSVS, AETIVS aliique eminent plures. Hic uterque etiam duos eorum inprimis modos esse docet. Aliquando enim *aegri mouebantur lecto suspenso*, aliquando in lecto *fulcra mobilia iuxta angulares pedes habente*. Ita enim AETIVS: (m) διαφοραὶ δὲ αἰώρας πλείους ἰδιαίται δὲ αὐταὶ ἢ μὲν ἥνθι κλίνης, ἢ κρεμαμένης, ἢ ὑπὸ βάθρας ἐχέσης κατὰ τὰς γωνιαίας πόδας, ἢ δὲ ἐν φορείῳ. Et artis nostrae Cicero ita describit: (n) *uni pedi lecti fulcimentum subiiciendum est, atque ita lectus huc illuc impel-*

(k) *Hist. Nat. Lib. XXVII. Cap. III.*

(l) *Vid. Celsus de Medic. Lib. III. Cap. IV.*

(m) *Lib. III. c. 6. edit. graec. Ald. p. 48.*

(n) *Lib. II. cap. XV.*

pellendus. Vfus, quos inde percipere possumus, varii sunt generis, & optandum modo, vt plures essent, qui praestantiam eorum admirarentur. Blando enim suo, quem praebent, motu, debitum sanguinis circuitum conciliant, restituuntque, iisque, qui a diuturnis morbis conualescunt, apprime conueniunt. Contra mala intestinorum tormina praestantissimum inde petitur leuamen; alii febrifugam vim eis inesse credant, alii phthificis, alii preniticis commendant, quos omnes introducit PLATNERVS, (o) reliqua dat MERCVRIALIS. (p) His, ni fallor, ex *asse respondet lectus*, quem nobis praebet modo enixis benigna natura, *cunae nostrae*, de quibus vero cum supra iam egerim, ea hinc erunt repetenda; addere vero liceat, quas lectorum pensilium loco usurpare possumus, *sellas portatiles*, s. *lecticas nostras*, germ. *Senften*. His, quae instituimus corporis exercitia, *referenda utique inter saluberrima*, cum mirifice ad debitam disponant perspirationem: vnde *obesis*, *valetudinariis* & *conalescentibus* nullam omnium speciem deprehendes aptiorem. Haec in lectica gestatio lenissima & imbecillis quam maxime conducibilis corpus agitandi est ratio, quae quippe ad id, quod coit in corporis habitu & liberum perspiratum retardat, sine vlla vehementia plurimum confert discutiendum.

(o) Progr. cit. de *Somno Infantum*.(p) *De arte gymn. vet.* Lib. VI. Cap. XI. p. 377.

XIX.

Discus.

Disci sequitur exercitium, quo pari modo veteres in primis gaudentes molem quandam rotundam saxeam, ferream, vel plumbeam, itemque halteres, quos in manibus gestabant, in altum aut longum designatum proiiciebant spatium varioque robore & varia vibrabant arte, quod vero nostro aevo aboleuit, nisi forte, quae similitudinem quandam cum eo habent, globulorum in conos lusum pilamque maiorem vento repletam, quam *Ballon* dicere amamus, & de qua dein plura edisseram, itemque lusum globi maioris tudicularis das *Massien Spiel* eius loco substituas. Grauiorem lapidem, discum hunc aliquando fuisse, HOMERVS autor est, (q) ad quem locum Scholiastes: δίσκος ἐστὶ βαρὺς λίθος, ὃν ἐρρήπτον οἱ γυμναζόμενοι τὸν γὰρ σιθῆρον, σόλον προσαγορεύουσι. *Usus potissimum medicus ex deambulatione & brachiorum deriuandus est agitatione*, adeoque motu composito, hacque ratione perspirationi promouendae conducit atque superfluis in pectore & pulmonibus particulis inseruit discutiendis. *Exercentur namque brachia*, thorax expanditur, quibus alii humeros atque lacerta disci exercitio roborari addunt.

XX.

Pila.

Ad pilam progredimur, quam saltando mortales olim vibraffe ex HOMERO manifestum est (r).
Et

(q) *Iliad*. B. v. 774. vid. supra. §. IV. edit. Camerarii. Basil. 1551. 4. p. 54.

(r) *Odyss.* Θ. v. 370. sqq.

Et huius quidem apud Graecos tria potissimum fuerunt genera. σφαῖρα μεγάλη, μικρὰ καὶ κενὴ: quibus addatur *conica*, quam Anthyllus apud ORIBASIVM describit. Totidem fuerunt Romanis in consuetis. Habuerunt enim *follem* siue pilam maiorem solo inflatam aere, *trigonalem* a ludatoribus sic dictam, qui in trigono stabant, & *paganicam* quae familiaris fuit agricolis, denique & *barpasticam*, quam vnus alteri ludentium eripiebat. Nos hodie peraeque *triplici gaudemus pila*. Habemus enim maiorem, voce recepta dictam *Ballon*, follem ex corio confectam, Graecorum conicae, Romanorum maiori simillimam, quae solo inflatur aere, itaque repletus instrumento quodam in aerem vibratur, vtpote tamen quae robustioribus aptior videtur. Habemus etiam minorem eamque duplicem; *ordinariam*, quae instrumento quodam ligneo in aerem vibratur, & *pennatam* quam suo verbo dixeris *Volanten* quaeque instrumento chordis tensis instructo vibratur. Haecque vtrique omnibus conuenit, quare a TIMAEO etiam pro optimo habetur exercitii genere, (s) & ad varios a compluribus laudatur vsus. GALENVS tanti fecit hoc exercitium, vt peculiarem de *pilae paruae usu* reliquerit *libellum*. Laudat, & iure laudat, quod & corpus exerceat, & animum oblectetur, vacet periculo, minori egeat apparatu, corpusque seruet temperatum. Discrepat tamen haec a nostra parua, maiori est similior. Nostra parua laude digna est. Vis enim corpus ad validiores labores

(s) *Consil. diaetet.* p. 1141.

bores sustinendos reddere habile, vis actiones vitales roborare, vis habitum crassum & obesum extenuare? praestat id lusus pilae. Etenim in eius exercitio, caput, oculi, collum, pectus, brachia, crura totumque mouetur corpus, absit modo cursus, vel alius vehementior corporis motus. An *ad firmandos oculos* ANTHYLLO teste, curandum priapismum duce ALEXANDRO TRALLIANO, citamque alium CELSO iudice faciat, iudicent alii.

XXI.

Palaestra

Mitto in praesenti *globulorum lulum*, tam eorum quos in conos mittimus, & VERVLAMIO teste *renum conducere dicitur* obstructionibus propter frequentem corporis incuruationem; quam eorum, eburneorum, quos in tabula inuicem intra se hasta bellare finimus, voceque sua loqui amamus *Billiard*. Mitto *tornationis usum* medicum. *Artem* paululum considerans *palaestricam*, sua voce dictam *Hoplomachiam*, siue *digladiationem*, robustius iam exercitiorum genus, quod instrumentis ferreis instituimus, ensis speciem referentibus, sed obtusis globulo corioque in acumine vestitis. Hoc artus & muscoli, crura brachiaque firmantur, animus simul impletur vigore, cum singulis fere momentis aduersarii ictus praecauendi, auertendi. Arridere debet hoc inprimis generosis pectoribus, quo *ad exercitia bellica reddantur, aptiora*, ne dicam & eum inde redundare usum, quod si forsan inuadant nos aliquando hostes, eo melius eis obuiam venire possimus. Qui vero debilio-

biliores sunt, iis tamen minus suaferim, siquidem corpus nimis afficit, venarumque in pectore rupturam, phthisinque facile causari possit, idque inprimis si animus gloria vel vindicta stimulatur, simulque incrudescat. Qua propter etiam, *quibus sanguinis ex pectore sputum familiare est*, exercitia eiusmodi vehementiora fugiant. Huc quae referenda plura, docte & eleganter exponit IO. FRIDER. BAVER Medicus nuper Lipsiensis felicissimus. (t)

XXII.

Operae nunc pretium erit familiares nos red-
dere *cum equis*. Quae enim eis instituitur exercitatio, *Equitatio*, chronicis potissimum malis auertendis dicata, praeter omnibus aliis, quibus gaudemus, corporis exercitiis, iure suo atque merito, quandam postulat praerogativam. Haec enim cum motum iam in alterna elevatione & delapsu trunci, iam in reciproca productione lateris utriusque, iam tandem in alterna pronatione & reclamatione corporis, equi beneficio, pedibusque suis anterioribus & posteribus nunc gressus simultaneos, nunc alternos constituentes, consistat: en! quis quaeso eat inficias perinsignis hanc exercitationem esse utilitatis? Non autem unius eiusdemque est generis; *alia* est gradaria, *alia* succussans, *alia* currens. *Hac* cum nihil est insalubrius, *illas* deprehendes saluberrimas. Dum enim trunci eiusque partium iuvant agitationem, ex omnium fere

G

con-

(t) disp. de usu medico exercitiorum corporis, personis illustribus potissimum familiarium Resp. A. W. PLAZ. Lipsi. 1726.

consensu, stomacho eae conducunt, ventriculi & intestinorum calorem accendunt, succos luxuriantes minuunt, crudorum humorum adiuuant concoctionem, mesenterii & glandularum obstructions depellunt, sensus purgant, spiritus corroborant, caput, truncum, artusque dirigunt, spinamque rectam sustinere postulant. Sunt eae testibus SYDENHAMIO & HOFFMANNO, (u) quia aequali nisu omnes partes tangunt, citra vllum virium decrementum ac lassitudinem, vniuerso corpori nostro proficuae, aequaliter inprimis promouendo perspirationem, vnde viuido colore suffunditur vultus, animus noua quasi alacritate exsurgit, ipseque acuitur appetitus. Neque defuerunt magni nominis Medici, qui in quibusdam constitutionibus cachecticis, hypochondriacis, diuturna colica laborantibus, quartanariis atque phthificis medicinae instar eam commendarunt, ex quibus magnum illum innumerabilis prolis parentem G. E. STAHLIVM itemque TH. SYDENHAMIVM, G. BAGLIVIVM, B. C. BEHRENS nominasse sufficiat. BAGLIVIVS inprimis vti *multum inter alia tribuit ambulationi* per arua recenter aratro culta institutae, ita & equitationis beneficio non solum idem consequimur, verum etiam effluuia salina nitrosa-que, cum sulcos transgrediatur equus, egredientia virtute respirationis pulmonibus applicantur. (w) Quae porro de equitatione notanda, docte & eleganter ex-

(u) *Med. Rat. Syst.* Tom. I. Lib. II.

(w) vid. quae b. HOFFMANVS tradit *Med. Rat. System.* T. IV. Vol. III. p. 338.

explicata dabit venerandus in Academia Lipsiensi
Medicorum senex CHR. MICH. ADOLPHI. (X)

XXIII.

Aliud idque spurium equitationis genus, verae *Equitatio*
equitationi annectere placet, quod ab inuentore suo *QVEL-*
merito dixeris *QVELMALZIANVM*. Hic enim acuti *MALZIAN-*
ingenii vir, experientissimus D. D. SAM. THEOD. *NA.*
QVELMALZ, in Academia Lipsiensi Pathologiae
hodie Professor meritissimus felicissimusque excogi-
tauit quoddam exercitii corporis genus, equitationi
simillimum, quod in machina equi lignea, infan-
tum ex asseribus confectis equis, (*Schaukel Pferd*)
simili, instituimus, nec suo destitutum est commodo.
Descripsit & ipse tractatu, utroque idiomate latino
& germanico concinnato (y) machinam hanc, omni-
busque quibus ea uti volupe est, commendauit.
Meum iam non est, modum eius prolixè indicare,
ablegans potius lectores meos ad ipsum Cl. AVTORIS
libellum; *usum vero eius*, quem praestat, breuissi-
mis proferam. Collocat vero *QVELMALZIVS*
omnia utilitatis genera potissimum in eo, ut trun-
cum

G 2

cum

(x) disp. de equitationis eximio usu medico Lips. 1729. rec. in *disp.*
Ei. Phys. Med. iunctim editis L. 1747. p. 344.

(y) *Novum sanitatis praesidium ex equitatione machinae beneficio*
instituenda, oder Anweisung zu einer der Gesundheit dienlichen neu
erfundnen Art der Bewegung. Leipz. 1735. 4. c. fig. Praeter hoc & alio
adhuc scripto antea edito deliciis his fauet *QVELMALZIVS*, quod
vero videre non licuit. Prodiit sub tit. *S. I. N. längstgewünsch-*
tes und neu erfundnes Motions Instrument, wodurch der obere
und untre Theil des Leibes zugleich bewegt werden könne. Epj. 1733. 4to.

cum & viscera respiciat, secretionibus bilis, succi pancreatici, aliarumque abdominis partium functionibus profit, respirationem leniter accelerando sanguinem perficiat. Quae *usum* concernunt *therapeuticum*, haec inprimis consideranda veniunt, quod cum natiuae, tum ascititiae nervorum viscerumque obsit debilitati, in morbis praesertim chronicis eximiam exserat virtutem; in malo vero hypochondriaco speciatim, viscerum obstructionibus, deprauata concoctione, flatulentia, cardialgia, febribus intermittentibus, melancholia etiam sit vtilissima; fluxum haemorrhoidalem suppressum excitet, in arthritide eiusque speciebus, iisdemque haud feliciter suppressis, aut retropulsis, calculo itidem & contracturis multum praestet; neque nimis phthisi incipienti, habituali ac symptomatibus quibusdam consummatae magnum afferat solatium; tandem etiam *ipsis infantibus iunioribusque* subiectis sub certis conditionibus haud sit incongruum, in *rachitide* speciatim hincque inductis malis. En igitur, quot quantaque quaque eximia exercitium hoc praestet commoda!

XXIV.

Peregrinationes
natio.

Peregrinationes iure suo atque merito huc quoque referendae veniunt, quae sanitati tuendae & amissae restituendae non vno modo conferunt. Veteribus iam iam hunc in finem maximo fuisse in pretio constat, quos in loca eas potissimum suscepisse novimus iuvandae sanitati opportuna, temperata nimirum & montosa, ubi aer purus magisque sincerus

cerus spiratur. (z) Perspectissimum enim eis erat, ait b. HOFFMANNVS, (a) peregrinationem non modo iuuare sanguinis circuitum, sed vsuram quoque puri & incontaminati aeris, deperditum solidorum robur & elaterem mirum in modum restaurare. Ratio enim quae peregrinationes tuendae sanitatis causa suscipiendas suadet, esse videtur haec inter alias praecipua: quia animus, alias grauioribus curis intentus, paululum tunc relaxatur, eumque propter nouarum rerum, quae oculos pascunt, varietatem blande ad sui contemplationem inuitat redditque tranquillum, cui tranquillus iterum spirituum & consequenter cordis etiam & arteriarum respondet motus, quo aeris & aquarum accedunt mutationes & tandem corporis etiam exercitatio ipsa. Quare non mirum est, si non consuetis laboribus in itinere saepe perpeffis maiorem acquiramus firmitatem, viresque recuperamus, cum antea ex otio & ignauia ad corporeas functiones hebetes simus, atque minus apti & ne ambulare quidem satis cito possimus, eaque de re nullo vtamur exercitii genere. Noui ego met virum quendam, qui diu afflictus malo hypochondriaco, non modo nullis mediis ad bonam sanitatem redire potuit, verum etiam iam melancholiae proximus fuit, per vnam vero eamque paulo diu-

G 3

(z) Conf. CHR. MICH. ADOLPHI, disp. de incolatus montani Salubritate, rec. in diss. Phys. Med. iunctim edit. L. 1747. p. 108.
(a) disp. de peregrinationibus sanitatis causa institutis. Halae. 1701. recus. in diss. med. phys. curios. sel. ad sanitatem tuendam maxime pertinent. P. II. Lugd. Bat. 1708. 8.

diuturnam peregrinationem, ad nativum valetudinis statum rediit. Et hinc etiam est, quod credam, eos, qui *thermas & acidulas* nostro aevo tam avidè *amare solent*, & in eis solummodo, omnem recuperare student sanitatem, non quidem ex fontibus his, quamquam egregiis eos pollere viribus haud negauerim; sed ex ipso potius itinere, pariter atque ex eo, quod ab animi laboribus aliquamdiu respirant, diætam curae habeant, animi effectus vitent, grata denique edant, grata bibant, laeta agant, laeta videant, novas acquirere vires. Dudum experientia docti sumus, victus rationem, aeris mutationem, labores corporis peraeque ac animi commotiones, idque genus alia efficacissima esse vel ad tuendam sanitatem, vel ad eam recuperandum media; ecurr dubitemus, haec etiam in his peregrinationibus symbola sua ad usum thermarum conferre? Si vero, inquires forsan, acidulis his domi utar itineraque ad ipsos fontes non instituiam, numne hic quoque effectus earum afferat peregrinatio? Sed respondeo, quod ibi peregrinationi attribui, nunc adscribo aliis exercitiis. Cur enim animum remittis sub earum usu, cur victus rationem observas, cur corporis das aliquid exercitationibus, cur ambulas, si bibis, nonne noxiae euadent tibi hae aquae, vel nullius plane erunt adiumenti, nisi dictis adiuventur? Noli vero haec ideo dicta putare, ac si virtute sua, qua utique pollent, *thermas & acidulas* defraudare ausim medicatrice, plures siquidem Medicorum celeberrimorum consensu affectus chronici leniri iis possunt; quan-

quanquam & eas ipsas *thermas acidulasque* sanitatis & vitae, *thermas* fuisse morborum & mortis, multa testantur exempla: (b) ut potius credas velim, eum in finem haec a me esse prolata, ut ostendam, quid sub harum usu valeant corporis exercitia.

XXV.

Nauigationes ad exercitia quoque pertinere *Nauiga-*
corporis sanus negabit nemo. Ipse CELSVS noster *tio.*
ad sanorum refert commotiones, dum inquit: Sa-
num oportet varium habere vitae genus, *nauigare.*
Instituuntur vero eae vel in mari, vel in fluminibus,
vel in stagnis. Veteres ea ludrica iam gauisos fuisse,
historiarum comprobant monumenta (c) cum qua
naumachiam plerumque coniunxerunt. Et apud
nos eiusdem adhuc valere speciem, ii sciunt, qui-
bus in nonnullis vrbibus, ut Lipsiae, Halae, Fran-
cofurti, Norimbergae, alibique *naumachias* pesca-
torum & vrinatorum (*das Fischerstechen*) lepido
spectaculo aspicere licuit, quae sine dubio cum Ve-
terum illis aliquatenus conueniunt. Huic *nauigati-*
oni iungamus sororio vinculo iunctam *natationem.* *Natatio.*
Ea est inprimis Vrinatorum, qui a coctione salis,
qua

(b) Vid. Excell. D. D. CHRIST. GODOFR. STENZELII, quem mihi praeceptorem extitisse gratulor, disp. *de exitiosis aegrotorum ad thermas acidulasque relegatorum fatis.* Viteb. 1741.

(c) De his saepe refert SVETONIUS, ita enim de AVGVSTO, in *vita eius* c. 43. de DOMITIANO, itidem in *eius vita.* c. 4. *nauale* eos edidisse proelium scribit. vid. & VIRGIL. *Aeneid.* Lib. V.

qua Halae funguntur Hermundorum, appellantur *Hallorum*, motio, qui iucundo spectaculo ex sublimibus locis in aquam se coniiciunt, variaque ex fundo eius, quae eo deiicimus, asportant. Interim haec magis noxia plerumque esse solet, parumque sanitati conducit. Quamquam enim credere possemus, submersos hos nihil incommodi ex pressione aquae incumbentis pati, partim quod ex CARTESII sententia, minima cuiuslibet fluidi & praesertim aquae nunquam quiescant, sed semper per aquae compagem circumrotentur ac agitentur, adeoque nec grauitent, nec leuitent, cum semper quaqua versum, sursum, deorsum ac ad latera moueri queant: longe tamen aliud, qui pondus hoc aquae experti fuere, vrinatores, pariter illi Halenses, quam qui merces ex naui eiectas ex aqua attrahunt, vno ore asserentes docuerunt, se notabilem sub aqua corporis sentire constrictionem, hominemque hinc non diu eodem aere, caeteroquin bono, viuere posse, sed necessariam esse huius commotionem & ventilationem quasi, id quod nouis etiam probauit exemplis vir incomparabilis STEPHANVS HALES. (d)

XXVI.

*Labores
agrestes*

Non autem exercitationes solum, verum & *rusticorum & operariorum labores*, idque genus alia, *inembra organica praeparant* & ad actiones validissimamque alimentorum attractionem reddunt robustiora,

(d) in the *Analysis of the Air* or in the *statical Essays*. vol. I. p. 259.

stiora, sanitatem seruant restituuntque. Quod enim rustici plebeiique duros habeant nervos, lacertos fortes, nec arthritidi aliisque morbis diuitum domos obsidentibus sint obnoxii; solus id efficit diuturnus labor, cui rustica gens a primis fere annis adsueta est, quo referas, arare, frumentum vel metere, vel triturare, ligna findere. &c. (e). Ex quorum quidem numero prae aliis nominanda venit *lignorum fissio*, qua membrorum agitatione mirum in modum humores vitiosi per sudorem expelluntur, stomacho vero egregie roboratur digestio. Sic Medicus quidam apud nos clarissimus nuper mihi narrauit, semet ipsum febrem *olim quartanam*, qua diu afflictus fuerat, lignorum fissione, cum nulla id valuerint medicamenta, depulisse. Huc quoque referas, *si rustici* hiberno tempore stantes sub *dio brachia agitant*, decussatim scilicet supra pectus & latera eadem feriendo: quo quippe satis valido exercitio, vix dici potest, quantum sanguinis motus, frigoris vi obtupescens fere, iterum resuscitetur & calore sic reuocato aeris inclementia paululum mitigetur.

XXVII.

Loco exercitiorum veteres quoque in usum *Frictio.*
interdum vocare solebant *frictiones, unctiones & bal-*
H *nea.*

(e) Vid. quem supra citavi b. A. Q. RIVINVM disp. de vitae agrestis
sanitate in disp. iunct. edit. Lips. 1710. 4. p. 160.

nea. Istae frictiones in successiva quadam cutis consistunt pressione, qua partes eius propter sanguinis circulum auctiorem redditum incalescunt, glandularum subcutanearum obstructions referuntur, mucus gelatinosus in musculorum interstitiis attenuatur, excrementa in eis collecta dissipantur, membra compactiora & firmiora redduntur, spiritusque excitantur. Exercitiis eae plerumque praemitti solebant, quare ORIBASIVS: ante exercitationes corpus mediocriter calefieri debet frictione ex linteis; mox oleo manibus nudis fricare, donec corpus calefiat & molliatur, rubor floridus appareat, & in molem extollatur. B. HOFFMANNVS exercitiorum loco senibus eam imprimis suadet, modumque & usum docet. Ita enim inquit: "Instituantur in dorso, pedibus, hypochondriis & fiant in lecto calido, mollique linteo, mane post somnum, hae enim egregie humidum iners discutiunt, poros aperiunt, transpirationem iuuant, bonumque succum, quod in equis videmus ad carnes nutriendas ducunt. Ne dicam in praesenti, ut tactum, qui, ut liquet, toto diffunditur corpore, conuenienter eis tempore matutino institutis, curemus, colamus, seruemus. Vti enim hoc generatim de sensibus, qui rectissime sapientiae humanae fundamentum dicuntur, atque initium valet, ut in debito eos seruare annitamur statu; ita pari modo hoc de tactu valere opinor: curari vero eum hoc modo, inde patet, quandoquidem discussa hoc pacto superflua humiditate spiritus
sene.

senescentes in motum concitantur, vt ad corporis mentisque exercitia expeditius influant. (f)

XXVIII.

Et *unctionibus* Graeci pariter atque Romani valde *Unctio.* semper delectati fuerunt, inprimis vero ante ingressum & post egressum balneorum, quaeque in peculiari loco fieri solebant, quem *elaeothesium* vocabant, cuiusque praeter Hippocratem, & Galenum, his antiquior testis primus est doctrinarum & antiquitatis parens, HOMERVS (g) in cuius verba ita commentatur Scholiastes: ἐλαίῳ δὲ ἐχρίοντο οἱ λήσαντες, ἐμπλάττοντες τὰς σωματικὰς πόρας, ὡς αὖν μαλιστα λυτρὸν εἶναι τὴν ὀφροσύνην. Hanc omnem inungendi artem veromoremque, vt reliqua omnia, quae in eorum admiramur monumentis, ab Aegyptiis accepisse ex PLINIO discas, qui commemorat, *terrarum omnium accommodatissimam unguentis fuisse Aegyptum.* (h) Et quamuis sub initio merum solummodo adhibuerint H 2 oleum,

(f) Plura de frictione eiusque usu medico tradunt, qui ex instituto de ea exposuerunt: C. M. ADOLPHI *de frictione*, Lips. 1707. P. E. DILLENIVS *disp. de frictionis usu medico*, Gieff. 1714. C. F. LVTHER *disp. de frictionum in medicina usu*. Kiel. 1725. C. F. HVNDERTMARCK *disp. de usu frictionis & unctionis in curandis morbis* Lips. 1740. I. M. ASSVR *de frictionis usu medico*. Halae 1742. Et pectinationem frictionis speciem exposuit. M. ALBERTI *disp. de pectinationis usu medico*. Hal. 1737.

(g) Οδυσσ. Γ. καὶ Κ.

(h) *Hist. Nat. Lib. XIII. Cap. III.* adde qui ea diutissime apud eos perdurasse perhibent, THEOPHRASTVM ESEIVM *de odoribus* & PROSP. ALPINVM *de plantis aegypti*.

oleum, vel aqua illud simplici commiscuerint, quo facilius corporis subiret meatus membraque a nimio calore adusta & exsiccata remolliret; subinde tamen butyrum sale non conditum in locum eius substituisse testis est atque autor GALENVS. Cum vero nihil tam vtile sit, quod non crescente tempore in abusum abeat, vt optimi etiam hoc testantur mores ritusque antiquitus recepti: ita nec vnctiones hac macula fuerunt liberae. Postero enim tempore, libidinis ergo variis odoribus iisque suaueolentis vnguenta temperata, eaque nunc humida, nunc sicca (aliis diapasmata dicta) in vsum receperunt, quibus vel suauem sibi odorem conciliare, vti nostris fere temporibus delicatularum illud hominum genus, virgines oleo eiusmodi suaueolento vngere sese consuecunt, vel etiam nimios profluentes sudores comprimere ac coercere nitebantur. Prioris illius rationis, qua suauem sibi odorem vnguentis conciliare veteres soliti sunt, insignis voluptatis atque magnificentiae de Persis, Indis aliisque versus Orientem incolis eximium praebet exemplum ipse codex salutis nostrae, vt pote cuius interpretes nos docent, (i) tam voluptuosos fuisse tempore Artaxerxis regis, vt duo & decem menses, virgines regi educandae consumserint vnctionibus, antequam regi adducerentur. Reliqua de vnctione fere omnia eleganter & docte exposuit nostri seculi insigne decus, b. I O. I A C. B A I E R V S, magni quondam in Altdorfina nominis medi-

(i) *Vid. Lib. Esdrae. Cap. II.*

medicus. (k) Inter nostrates tam frequenter non quidem veniunt, sed & iam vsui saepe esse possent, ita easdem, ex HOFFMANNI sententia, adornando, vt partes inferiores & maxime etiam spina ad fornacem calidam vel solem calide cum oleo amygdalarum dulci similique, vel pinguedine caponum & gallinarum, additis aliquod olei lauendul, guttis inunliantur & leniter perfricantur.

XXIX.

Balnea ex his restant, dudum pari ratione cognita, diuersimode vero instituta. Primum ea, ni fallor, maiores nostri cordatissimi mortales instituebant, vt plurimum, vt sordes a laboribus ac sudoribus contractas abluerent. Cum enim antiquis illis temporibus, vestimentorum vsus vel plane incognitus esset, vel tamen non adeo in consuetis, maximamque partem nudi ambularent homines, variaque inde corpora inquinamentorum conspurcarent illuue, hacque ratione multum sortirentur molestiarum, primus quidem balneorum vsus eum in finem introductus videtur, haecque forsan etiam est ratio, ob quam, operam eis dedisse legimus gymnasiastas, qui pari modo, vt supra monui, nudi sese exercebant, hincque sordibus ac puluere saepe numero corpora polluebant. Et quid Romani? nonne ante eorum vsum eam ob causam campum Martium Tiberi elegerunt vicinum, vt iuuenes, cum

Balnea.

H 3

in

(k) disp. de Iatroaliptica veterum, Altd. 1723.

in illo exercitationes inirent, In hoc dein sordes ac puluerem abluerent? Cum hoc primo usu coniungebatur postero die alterum, ut sordes illitis unguentis contractas abluerent tandemque vires etiam in longis itineribus debilitatas recrearent. Huius rei autor est, qui primus solusque in Graecia Poetae nomen affecutus est HOMERVS. (1) Tandem etiam lauandi haec consuetudo in Medicinam recepta fuit, iisque adscripta mediis, quibus externe valetudini opem ferre, eamque vel suffulcire & constabilire, vel morbis fractam ac euersam instaurare saluamque sistere crediderunt. Et profecto haud negandum etiam est, calida haec balnea egregie sanitati prodesse, quae quippe corporis poros aperiunt & partes solidas, ne fluidis circulantibus sint impedimento, disponunt, humores coagulatos dissoluunt, demulcent acrimoniam, corpus per sudorem euacuant. Neque minus priscae illius aetatis homines ἀποθεραπείας instar etiam post grauiora vehementioraque corporis exercitia lauabantur; quod praeter GALENUM docere etiam videtur VENVSINVS, dum canit:

*Ad quartam iaceo, post hanc vagor aut ego lecto,
Aut scripto, quod me tacitum iuuat, ungor oliuo,
Non quo fraudatis immundis Natta lucernis.*

Ast

(1) Οἶκος K. v. 360. adde CURTIUM. Lib. III. c. 29. de ALEXANDRO M. Conf. LANGIUS Lib I. ep. 50. WILDVOGEL. disp. de balnearum secundum leges & institut. rom. perantiquo ac hodierno usu.

*Ast ubi me fessum sol acrior ire lauatum
Admonuit, fugio rabiosa tempora signi,
Pransus non auide, quantum interpellat inani
Ventre diem durare: domesticus otior.* (m)

Loco exercitiorum veteres quoque eis vfos fuisse exemplo discas PLINII senioris, vt testatur SECVNDVS. (n) Reliqua, quae huc pertinent, de balneis dicenda, limites harum paginarum vix capiunt, quare adeundi sunt illi, qui eis explicandis egregie perfuncti sunt, viri docti, ex quibus praeter MERCVRIALEM, (o) commendare fas est. BACCIVM, (p) ADAMVM BRENDELIVM (q) & SAM. TH. QVELMALZIVM. (r)

XXX.

Restat denique vt pauca adhuc addamus, de *Sermo.*
Sermone, cantu, clamore & risu, peculiaribus quibusdam corporis motus speciebus, deque earum exponamus salubritate. Veteres intensiorem vocis exercitationem iis, qui ob membrorum, praecipue
vero

(m) *Sermon.* Lib. I. Satira. VI.

(n) Lib. I. ep. 5.

(o) de arte gymn. L. I. cap. X.

(p) de *Thermis* Lib. VII. p. 241.

(q) disp. de balneis veterum valetudinis causa adhibitis. Viteb. 1712.

(r) disp. de balneorum aquae simplicis usu diaetetico. Lips. 1744.

vero pedum debilitatem a motu ac labore prohibebantur, mirifice commendasse legimus. Sermo enim qui non citra pulmonum crebriorem & reciprocam dilatationem atque compressionem succedit, calorem eorum adauget, sanguinis circulum promouet, & humorum stagnationes ac coagulationes praecauet. Dum enim per temporis aliquot interualla vocis clarae prolatio continuatur, respiratio inde intenditur, vnde sanguinis fluxus refluxusque maiori facto per pulmones impulsu ex vno ventriculo in alterum & hoc modo per diuersi corporis compagem celerius absoluitur. Luculento satis hoc prae aliis oratores sacri testari possunt testimonio, quippe qui hieme etiam acerrima in suggestu insignem corporis feruorem ad sudorem vsque sibi asciscunt, auditoribus interea prae frigore trementibus. CELSVS iam noster inter exercitia imbecilli stomacho conuenientia, claram quoque commendat lectionem, (s) cuius quoque vestigia preffit b. HOFFMANNVS. Speciatim vero de concionatoribus exposuit Stahlianæ prolis hodie pater MICH. ALBERTI. (t) *Cantum, clamorem & vociferationem* qui amant, vt pote quibus, vt ego credo, pari ratione plurimus aer per inspirationem in corpus attractus, thoracem atque abdomen expandit, totiusque corporis

*Cantus
Glamor*

(s) Lib. I. de medicina: cui adde S. P. HILSCHERI Prog. de legitimo clari sermonis exercitio pro sanitate tum restauranda, tum conseruanda. Jenæ. 1723.

(t) disp. de frequenti mystarum sermocinatione egregio sanitatis praesidio. Halæ. 1733.

ris neque minus dilatat meatus atque diducit, adeat Sardonium illum vociferationis oratorem (u). Interim tamen non minus saepe etiam nocere solet hic motus sanitati quam prodesse, siquidem non modo haud raro ad inflammationes haemoptysin, aliasque haemorrhagias, phthisin, asthma etiam idque genus alia mala exinde sparguntur semina; verum etiam, qui apoplexiam timent, eis clara lectio omnisque vocis contentio plane non tuta est, hique etiam prae aliis sibi caueant, ne immodicos cantus tremulo ex gutture fundant; concitata enim tensiori & pleniori voce sanguis cieri & maior eius vis in caput contrahi solet, id quod vel tumidus rubensque vultus, vel eminentes etiam cantabundorum dilucide satis comprobare possunt oculi. Superest risus, qui cum musculorum quorundam particula-
Risus.
 rium sit motus, quibus quoque afficitur sanitas, quaedam de eo addere animus erat, & fusius etiam de eo locutus essem, nisi iam nuper clarissimorum virorum biga, ex instituto hac opera esset perfuncta, (w) hinc lectores meos ad eos ablegandos duco.

XXXI.

Constitueram primum quasdam hic subnectere
 meditationes de *electricitate*, dudum quidem sub
I
Concluso.
 cine-

(u) *Collect. Med. Lib. VI. p. 283. Synops. ad Eustath. Fil. Lib. I. cap. 5. p. 15.*

(w) Sunt hi CL. D. D. ERNST ANTON NICOLAI in der *Abhandlung vom Lachen. Halle. 1746. 8.* & M. ALBERTI disp. *de risu commodo & incommodo in oeconomia vitali Halae. 1746.*

cineribus fumante, scintillis vero eius nuper ab indefessis quibusdam naturae scrutatoribus, praeunte in nostra Germania, Viro Celeberrimo GEORGIO MATTHIA BOSIO, Fautore, Patrono ac Praeceptore meo, singulariter Venerando, afflatis, in exoptabile exarsa incendium: an scilicet faciat ad mouendum corpus & sanitati corporis siue tuendae siue restituendae inferuiat? Cum vero dissertationis prohibeant in praesenti limites ulterius progredi, tum quae ad electricitatis usum medicum, tum reliquorum exercitiorum corporis spectant historiam, supprimo. Sufficiat igitur his *de arte gymnastica noua* fecisse periculum. Non enim magis nos poeniteat horum suscipere cognitionem eaque ad usum accommodare medicum; quo minus nos poenitet ipsis exercere. *Tu modo Lector beneuole*, conaminibus meis faueas, & ad maiores *Tuo* fauore incites rogo progressus.

EXPLICIT DISPUTATIO.



NOBILISSIMO DOCTISSIMOQUE

CANDIDATO

S. P. D.

PRAESES.



um in hac dissertatione, quam
mibi litteris manu tua exara-
tis, de Arte Gymnastica noua
perlegendam nuper exhibuisti,
utilitatem motus moderati atque exercita-
tionum corporis huc spectantium egregie de-
scripseris & vehementer ad sanitatem commen-
daueris, insignem simul in ea, imo inusitatam
prorsus TVAM scriptorum, cum veterum,
tum recentiorum, tam Philosophorum, quam
Medicorum lectionem, magna cum eruditione
ac prudentia mixtam deprehendi, eoque ma-
gis mibi hoc TVVM argumentum una cum

modo illud tam scite exponendi placuit, quo ego quoque motum frequentem ac moderatum inter praecipua remedia sanitati & vitae pro- rogandae semper reputauerim, eumque etiam in Scriptis meis, multis in locis, praeter illa, quae in dissertatione hac adduxisti, laudaue- rim, praesertim in Compend. meo Med. pra- cticae in morbis diuturnis plerisque, ac nomi- natim ut quorundam tantum mentionem fa- ciam, in curandis febribus intermittentibus & hecticis, in fluxibus sanguinis naturalibus suppressis ac congestionibus fere quibusdamque & speciatim malo hypochondriaco & hysterico, affectibus, quos cacheticos appellamus & ma- xime oedematibus, obstructionibus, fluxioni- bus, rachitide atque quam plurimis etiam sensuum & motus laesionibus, praesertim vero etiam in ventriculo atque intestinorum noxis. Praeterea quoque in morbis sexus sequioris, infantumque & puerorum, ac denique etiam iis, qui aquis medicatis, diuinis illis reme- diis,

diis, pro curandis aut auertendis grauioribus multis noxis uti volunt aut iam utuntur, motum frequentem ac moderatum valde commendavi, si desideratum inde effectum serio obtinere gestiunt.

Quamuis vero TV, eruditissime Candidate, meus auditor aut discipulus non fueris, tanto magis tamen gaudeo, quod hac in re tam egregie in meam sententiam veneris, ita ut amice sic conspiremus, nihilque fere in ea emendare necesse habuerim.

Mirum vero hoc videri nequit iis, qui sciunt, quam illustri ac erudito Parente, laudes meas omnes superante & simul qua matre, utpote quae Graeuia est, ex doctissima illa Graeuiorum familia, unde tot doctissima volumina orbis eruditus habet, oriunda, prognatus atque educatus es. Dum vero & Parentis & maiorum TVORVM vestigia quam diligentissime magnisque gradibus secutus es, ut disser-

*tatio haec omnes docere potest, verissimum hic
in TE sit tritum illud Horatianum, quod
Fortes creentur fortibus & bonis,
Quod sit in iuuentis, quod in equis patrum
virtus:*

*Ita quam maxime, mi BOERNERE, hoc
de TE dicere possum, spesque firmissima me alit,
dum hucusque exempla maiorum TVORVM
intuitus es, atque in posterum etiam intuebe-
ris, TE etiam ipsorum virtutes semper & gra-
uiter esse imitaturum. Quod reliquum est,
Gratulator TIBI honores, quos a Collegio no-
stro proxime ex merito consequeris, atque
ut in posterum etiam omnia feliciter TIBI eue-
niant ex animo precor.*

*Dabam Helmstadii d. XLV. Maii
A. MCCXXXVIII.*



PRAECLARISSIMO AC DOCTISSIMO
DOMINO CANDIDATO

S. P. D.

IOANNES IVLIVS SCHLAEGER

MED. DOCTOR. ET IN DVCAL. COLLEG. MEDIC.

BRVNSV. ASSESSOR.



*Quam fragile & infirmum corpus
humanum sit, non medicis so-
lum, sed etiam vulgo notum est.
Quodsi vero in causas prom-
tioris corruptionis, quae in
corpore animali oritur, inquiramus, nullam
aliam, si corpus humanum mere physicum con-
sideramus, inuenimus, quam materiam ad-
mo-*

modum differentis, non bene cohaerentis, adeoque facile disiungibilis indolis, aqueam nempe, pingueam, terreamque, quae principia non facile coniunguntur, sed potius ad separationem continuo inclinant. Aer enim in aqua motum elasticum efficit, qui dein Sulphureis & per has reliquis animalis mixtionis particulis constitutivis communicatur. Sane miremur, quod corpus animale tam diu a corruptione liberum ac integrum sit: quae observatio firma ac certa experientia fundata nos ducit ad contemplationem corporis humani exquisitae medicam. Medici enim officium est ut corpus diutissime servet viuum & a corruptione vindicet adeoque causas corporis durationis sciat, quae vero nullae aliae, quam motus vitales, praecipuis motus sanguinis progressivus & quidem temperatus & aequalis sunt. Omnibus enim notum est, fluida, si non moventur, facillime in corruptionem abire. Quiete enim particulae crassiores e mixtione secedunt & subtiliores aqueae auolant; per motum vero localem particulae mixtionis animalis arctius connectuntur, & a secessione defenduntur adeoque corpus humanum saluum

ac integrum seruatur. Quia vero tam per
huncce motum, quam etiam per motum inte-
stinum, qui rotatorius est, particulae humo-
rum laudabiles, intemperatae factae, ob cor-
poris durationem a massa humorum sc- & ex-
cernendae sunt: ita etiam restauratione illa-
rum opus est, quae prae primis per alimenta,
ut & per potulenta bonae indolis acquiritur.
Maxime vero abstersionem & eliminationem
particularum heterogenearum a massa humo-
rum contribuit motus sanguinis progressiuus,
cum eo tamen ne motus tonicus excludatur.
Sunt quidem motus vitales corporis conserva-
tionis medium, sed ut res non naturales,
praeprimis motus corporis voluntarius, qui
optimum ideo sanitatis praesidium nominan-
dus accedat, necesse est. Per huncce enim
motum non solum motus sanguinis progressiuus
intenditur & promptiores sc- & excretiones
per omnia colatoria & emunctoria succedunt
sed & partium tonus augetur & sic in morbis
a sanguinis & humorum impuritate, viscidi-
tate, stagnatione, infarctu & obstructione
ortis, motus sanguinis & humorum liber &
aequabilis restituitur & particulae impurae e

K

cor-

*corpore eiiciuntur. TV PRAECLARISSIME
CANDIDATE; AMICORVM INTIME
fusus in dissertatione TVA, quae de Arte
Gymnastica noua inscripta est, de motu hoc
egisti, vsumque eius vberime tam in praeca-
uendis quam auertendis morbis demonstraſti.
Gratulor TIBI de artis salutaris scientia
naſta. Gratulor TIBI de summis in arte
medica honoribus proxime feliciter obtinen-
dis, nihilque magis opto, quam vt SVMMVM
NUMEN diu diuque saluum TE & incolumem
seruet, vt PATRI TVO optimo gaudium,
splendidaeque TVAE familiae ornamentum &
aegrotis auxilium sis atque solatium. Vale.*

*DabamBrunsvigae e museo ipsis Cal. Maii
A. MDCCXXXVIII.*



Nomine iam Patris cultus, nunc accipe laudem,
 Ingenii qui clari das documenta TVI.
 Maeste tuis ausis, pulchrum pertendito coeptum,
 Fata viam inuenient, nunc vbi nulla patet.

Boni omnis caussa dedit

D. ABRAHAMVS VATER

Facultat. Medic. in Academia Wittenbergensi

Senior & Professor Primarius.

Sunt, quos millenas herbarum noscere vires,
 Nec non quos potius, regnum animale iuuat.
 Sunt, quibus ex imis panaceas promere terris,
 Laudibus & summis concelebrare placet.
 Tv vero, ex rebus non naturalibus, aegris
Motum commendas: quae medicina valet.
 Omnibus haec grata est, & prodest, ipsaque vita
 Ponitur in *motu*, quo pereunte cadit.
 Gratulor ergo TVO VIR DOCTORANDE, labori,
 Vnde TIBI venient gloria, laus, & honor.

Jenae die XIX. Maii 1748.

E. L. BRVCKMANNVS

K 2

Med. Stud.

Ihr Musen hier in Elm Athen /
 Was treiben euch für holde Triebe
 In güldner Tracht ein herzugehn
 Wem opfert ihr den Werth der Liebe?
 Was mag wohl euer Herz und helle Stimme zwingen
 Dem Gott der Arzenei ein Freuden Lied zu singen?
 Bewegt euch Börners Wissenschaft?
 Ja. Diese muß euch auch bewegen /
 Weil Er geschickt / die große Kraft:
 In Seine Arzenei zu legen
 Er hat mit größten Fleiß / die Zeiten ausgezehrt
 Dadurch Minerva Ihn zum Doctor Orden führt.
 Was manchen Musen Sohn erschreckt
 Nach Würden / Lob und Ruhm zu streben;
 Das hat Dich Börner aufgeweckt /
 Das gibt Dir neuen Fleiß und Leben
 Auch selbst die lieben Dich die Dich jetzt prüfen müssen
 Und Du triegst Dich mit Recht / auf Dein gelahrtes Wissen.
 Und so muß auch Dein Lob und Ruhm /
 Mit Deiner hohen Würde wachsen
 Hieraus der Pallas Eigenthum
 Bis zu des Himmels hohen Achsen
 Wo wir der Berge Haupt mit Schnee bedeckt sehen
 Muß Dein erworbner Ruhm und Lob nicht untergehen

Mit diesen geringen Zeilen wolte dem Hrn. Doctorando
 zu Seiner übernommenen Doctor würde ganz
 gehorsamst gratuliren

Deffen

ergebenster Freund und Diener

Heinrich Caspar Bancicke
 aus Hildesheim, D. G. G. B.



Heister, Lorenz,

Ars gymnastica nova

Helmstadium 1748

4 Diss. 710#Beibd.7

urn:nbn:de:bvb:12-bsb10663219-1

VD18 15181367-001